REVISTA METROPOLITANA



DIÁRIO DE UMA AUTISTA

A garota que se sentia deslocada — até descobrir o autismo.

Priscila Martiniano

MUITO ALÉM DA BELEZA: AUTOESTIMA, CUIDADO E TRANSFORMAÇÃO

@tvmetropolitanapiracicaba

www.rmptv.com.br



DIRETOR EXECUTIVO

Danilo Telles

GRUPO METROPOLITANA

A comunicação é o coração que conecta Piracicaba e Região Metropolitana. Ter veículos como TV, Rádio, Site, Jornal, Revista e redes sociais é essencial para informar, inspirar e fortalecer negócios e comunidades. A TV Metropolitana está presente em todas essas mídias, levando conteúdo de qualidade, credibilidade e alcance para cada canto da nossa região. Nosso compromisso é unir tradição e inovação para que a informação chegue onde as pessoas estão e gere impacto real.

19 3058-3030

www.rmptv.com.br

R. XV de Novembro, 944, Sala 132, 13º Andar, Centro, Piracicaba - Cep 13400-970

REVISTA METROPOLITANA

Edição nº 23 | Março de 2026

Periodicidade: semanal | Fundação: 2025 | Tiragem: 30.000 exemplares

- Editora: Grupo Metropolitana de Comunicação
- Diretor Executivo: Danilo Telles
- Direção Editorial: Fábio Moura
- Redação: Fábio Moura, Danilo Telles e Enzo Oliveira
- Fotografia: Fábio Moura
- Revisão: Danilo Telles
- Preparação de Texto: Fábio Moura
- Marketing e Mídias Sociais: Grupo Metropolitana
- Publicidade e Comercial: contato@rmptv.com.br



Redação
Enzo de Oliveira



Direção Editorial
Fábio Moura

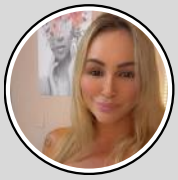
Colunistas:



Gastronomia
Elisângela Rocha



Entre Aspas
Ronaldo Castilho



Beleza e Estética
Dra. Priscila Martiniano



Saúde e Bem Estar
Dra. Thais Rodrigues



Casa em foco
Erica Campagnol



Moda e Estilo
Bia Furlan



Saúde Mental
Elaine Campagnol



Comercial
Drika Bernardino



Arquitetura & CO.
Gilberto Dias



Mente de Negócios
Isabel Moura



Entre Métricas e Pessoas
Carol Andrade



Cenário imobiliário
Manoel Furlan



Entre Linhas
Manoel Fernandes



Tarô
Marcos Maziero



Saúde e Bem Estar
Lia Calegari



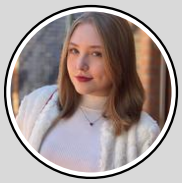
Panorama Político
Gustavo Mayer



Fotógrafo
Maycon Sacchi



Marketing 3.0
PH | Paulo Henrique Occhiuzzii



Diário de uma autista
Júlia Furlan

O FIM DAS DORES DE CABEÇA CAUSADAS PELAS DÍVIDAS.

Aproveite as vantagens do REFIS para regularizar seus débitos com a Prefeitura.



PREFEITURA
PIRA
PIRACICABA
FAZENDO O QUE PRECISA SER FEITO

Nossa Capa

Priscila Martiniano -
Muito além da beleza: autoestima, cuidado e transformação
Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia

ÍNDICE

- Gastronomia — páginas 05–07
- Entre Métricas e Pessoas — página 09
- Direto ao Ponto — página 10
- Entre Aspas — página 11
- Diário de uma autista — páginas 12-13
- Entre o ruído e o essencial — página 14
- Panorama Político — páginas 16-17
- Turismo — página 18
- Piracicaba — páginas 20-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32
- Região Metropolitana — páginas 35-36-37-38-39
- Moda e Estilo — página 40
- Marketing 3.0 — página 42
- Luz, Câmera e Resposta! — páginas 43-44-45-46-47
- Entre Astros e Arcanos — páginas 50-52
- Cenário Imobiliário — página 54
- Viralizei — página 56
- Casa em Foco — página 58
- Fios e tendências — páginas 61-62
- Saúde e bem estar — página 64
- Saúde emocional — página 66
- Físio e saúde — página 67
- Beleza e Estética — página 69
- Entre linhas — páginas 72-73-74
- Mente de Negócio — páginas 76-77-78-79
- Metropolitana Cultura — páginas 80-81-82-83



Foto: - Márcia - Jusan Fotografia
@jusanfotografia

ERRATA

Na edição nº 22 com capa Regina Volpato, publicamos incorretamente o nome da fotógrafa responsável pela foto de capa e pelas imagens da entrevista.
O nome correto é Marcia Jusan – Jusan Fotografia (@jusanfotografia).

Pedimos desculpas pelo erro e agradecemos pela compreensão.

GASTRONOMIA

@chef.elisangelarocha

por Chef Elisângela Rocha



FINGER FOOD: ELEGÂNCIA E PRATICIDADE QUE CONQUISTAM OS EVENTOS MODERNOS

O finger food tem se destacado cada vez mais em eventos sociais e corporativos em Piracicaba e região. A proposta une sofisticação e praticidade, permitindo que os convidados degustem pequenas porções elaboradas sem a necessidade de talheres.

Mais do que "comida para comer com as mãos", o finger food valoriza a apresentação e o equilíbrio de sabores. Cada porção é pensada para ser visualmente atraente e fácil de consumir, tornando a experiência gastronômica dinâmica e elegante.

Esse formato favorece a interação entre os convidados e se adapta perfeitamente a recepções modernas, encontros empresariais e celebrações especiais.

Pequeno no tamanho, mas grande na experiência, o finger food mostra que a gastronomia também pode ser prática sem perder a sofisticação.

Origens e Evolução:

Lenda de Hollywood: A história mais contada é que a atriz Joan Collins, estrela da série Dinastia, solicitava petiscos pequenos nos restaurantes para comer com as mãos sem arruinar a maquiagem.

·Formalização: O conceito foi introduzido no mundo profissional da gastronomia por volta de fevereiro de 2002, durante a Expogast em Salzburgo.

Raízes Culturais: Embora a expressão seja moderna, o conceito de comer pequenas porções com as mãos remonta a culturas antigas, como os mezeh do Oriente Médio, ou os clássicos canapés e tapas europeias.

Evolução Social: A tendência cresceu nos anos 80 e se consolidou pela necessidade de banquetes mais dinâmicos e informais, onde os convidados podem transitar enquanto comem.

Principais Características:

·**Praticidade:** Ideal para eventos dançantes ou sem lugares marcados, eliminando a necessidade de garfo e faca.

·**Formato:** Pequenas porções, geralmente consumidas em uma ou no máximo duas mordidas.

·**Apresentação:** Servidos de formas criativas, incluindo verrines (copinhos), colheres de louça, palitos ou pequenas torradas (canapés).

·**Variedade:** Permite ao convidado provar diversos sabores sem se comprometer com um prato único.







BUFFET & CATERING

EVENTOS CORPORATIVOS & FINGER FOOD



Gastronomia que impressiona e conecta equipes e clientes.

Experiência, elegância é sabor em cada detalhe.

Transformamos
seu evento em um sucesso.

Chef Elisângela Rocha

(19) 99728-2233

@chef.elisangelarocha

GASTRONOMIA

@chef.elisangelarocha

por Chef Elisângela Rocha



MINI CAPRESE NO ESPETO

Uma opção leve, elegante e extremamente versátil para eventos e recepções.

Ingredientes

·200 g de tomate cereja
·200 g de mini muçarela de búfala
·Folhas de manjericão fresco
·Azeite de oliva extra virgem
·Sal e pimenta-do-reino a gosto
·Redução de aceto balsâmico (opcional)
·Palitos ou mini espetos



Modo de preparo

1. Em cada mini espeto, coloque um tomate cereja, uma folha de manjericão dobrada e uma bolinha de muçarela.
2. Repita o processo até completar todos os espetos.
3. Disponha em uma travessa ou suporte de finger food.
4. Regue com um fio de azeite e finalize com uma leve pitada de sal e pimenta.
5. Se desejar, finalize com algumas gotas de redução de balsâmico para trazer contraste de sabor.

Dica gastronômica
Para eventos sofisticados, sirva os espetos em suportes verticais ou em bandejas de porcelana branca. A combinação de cores — vermelho, branco e verde — cria um visual elegante e muito convidativo.





VOCÊ GANHOU

4 INGRESSOS DAY USE

PARA O VALE DAS ÁGUAS!

*pagamento apenas de R$20 (vinte reais) por pessoa referente a taxa administrativa das pulseiro de acesso às piscinas.

VALE DAS ÁGUAS
THERMAS PARK

Aproveite também



VALE FOLIA

- Sábado
- Domingo
- Segunda
- Terça
- Quarta

Várias atrações!

Apresente este voucher na portaria do Vale das Águas Thermas Park e você terá acesso a 04 ingressos Day Use.

Sem o presente voucher o valor do ingresso Day Use e de R$ 120.00 por pessoa na bilheteria do parque, com este voucher você já ganhou R$460.00 em ingressos Day Use.

Para a velidação deste voucher o portador deverá fazer o agendamento prêvio através do whatsapp.

19 **4042-8281**

facebook: veledasaguasthermaspark

instagram: vale_das_aguas_thermaspark

tiktok: veledasaguasthermaspark

www.**parqueaquatico**.com.br

**O Voucher deve ser utilizado de quarta à domingo das 10h as 16h até o dia: 29 de Março de 2026*

Proibida a entrada de alimentos e bebidas. Alimentação, hospedagem e estacionamento são pagos à parte.

Retire seu Voucher



QUANDO FOI QUE COMEÇAMOS A DESPREZAR CONQUISTAS?



Findada as Olimpíadas de Inverno que, confesso, acompanhei de longe, me peguei refletindo sobre alguns momentos que me emocionaram profundamente e que despertaram memórias da minha própria vida como atleta. Existe algo no esporte de alto rendimento que atravessa quem já viveu esse universo: disciplina, renúncia, dor, superação e, principalmente, a compreensão real do que significa conquistar.

Sem dúvida, as vitórias brasileiras sempre reverberam em mim de forma muito intensa. Existe um amor à pátria que, hoje em dia, parece ter sido sequestrado por discursos ou personagens, mas que para mim sempre foi algo intrínseco, quase inexplicável. É aquilo que me faz engolir o choro quando o hino nacional toca, sentir orgulho quando um brasileiro é reconhecido e experimentar um relance de esperança quando surgem notícias que nos fazem acreditar que o Brasil tem jeito.

Foi nesse estado de espírito que me deparei com um vídeo da atleta de apenas 22 anos Eileen Gu, considerada uma lenda viva do freestyle ski. E, mais uma vez, percebi que maturidade não tem absolutamente nada a ver com idade.

Na entrevista, após conquistar duas medalhas de prata, ela foi questionada por um jornalista se via aquilo como "duas pratas conquistadas ou dois ouros perdidos". Confesso que a pergunta me paralisou, senti uma vergonha alheia profunda, e imaginei que provavelmente a pergunta só poderia ter vindo de alguém que nunca viveu o esporte de verdade, em nenhum nível.

Mas a resposta dela foi magistral. Sem arrogância, com leveza e um sorriso seguro, respondeu: "Sou a esquiadora de estilo livre mais condecorada da história. Acho que isso já é uma resposta por si só."

Depois, ao longo da resposta, ela reforçou algo que quem já esteve em um ambiente competitivo entende: ganhar uma medalha olímpica muda a vida de qualquer atleta. O nível de exigência é sempre altíssimo, independentemente de você ser número um ou não. E, ainda assim, parece que nunca é suficiente. Sempre querem mais.

Foi impossível não me perguntar: quando foi que o segundo ou terceiro lugar deixou de ser extraordinário? Chegar a uma Olimpíada já é algo que poucos seres humanos no planeta conseguem. Estar entre os melhores do mundo deveria ser motivo absoluto de orgulho, não de cobrança.

Ela não é brasileira. Mas as camadas que representa me despertaram uma admiração enorme: mulher, jovem, feminina, atleta, segura de si e consciente da própria trajetória. Um símbolo de força que ultrapassa bandeiras.

Talvez a grande reflexão seja essa: estamos vivendo uma era em que a régua da expectativa é tão alta que esquecemos de celebrar as pequenas conquistas. Queremos sempre o ouro, o topo, o primeiro lugar e, nesse processo, ignoramos o valor das etapas, da evolução e das vitórias que não cabem em medalhas douradas.

No fim, vencer não é apenas chegar em primeiro. Vencer é chegar. É persistir. É não desistir. E isso, por si só, já deveria ser suficiente.

Por Carol Andrade
Jornalista 0047999/SP
(@camarketinghumanizado)

POR DANILO TELLES
JORNALISTA
@DANILOOTELLES



CENÁRIO 2026: O TABULEIRO POLÍTICO BRASILEIRO ENTRE A POLARIZAÇÃO E A BUSCA POR NOVAS ROTAS

O Brasil entra em 2026 mergulhado em um cenário político que, embora pareça repetitivo em sua polarização, apresenta nuances inéditas que prometem redesenhar as forças no Congresso e nas capitais. Como observadores atentos da comunicação regional e nacional, percebemos que o "tabuleiro" parou de ser apenas uma disputa de nomes para se tornar uma guerra de narrativas digitais e resistência institucional.

As últimas sondagens de institutos como Quaest, Datafolha e AtlasIntel apontam um país ainda dividido "meio a meio". A aprovação do governo federal flutua conforme os índices econômicos — especialmente o preço dos alimentos e a percepção de segurança pública — enquanto a oposição mantém uma base resiliente, impulsionada por governadores de estados fortes como São Paulo, Minas Gerais e Paraná.

O ponto de atenção nas pesquisas não é apenas quem lidera, mas o índice de rejeição. Em um sistema de dois turnos, o candidato que consegue transitar melhor pelo "centro pragmático" — aquele eleitor que não é ideológico, mas vota com o bolso — leva vantagem.

O grupo atualmente no Palácio do Planalto aposta na entrega de obras e no fortalecimento de programas sociais. O desafio é furar a bolha e convencer o eleitorado jovem e os trabalhadores informais (os "uberizados"), que hoje se sentem mais atraídos pelo discurso do empreendedorismo e da meritocracia.

Com as questões de inelegibilidade ainda no centro do debate jurídico, a direita brasileira vive um processo de pulverização e sucessão. Nomes de governadores surgem como alternativas que tentam unir o "voto ideológico" a uma gestão considerada eficiente tecnicamente. O desafio aqui é a unidade: uma direita fragmentada pode facilitar o caminho para a situação.

O Congresso Nacional, sob a batuta de partidos como o PSD, MDB e o bloco do Centrão, nunca foi tão poderoso. Eles detêm as chaves do orçamento e serão os fiéis da balança. O que pode acontecer? Estes partidos tendem a esperar até o último minuto para se coligar com quem oferecer maior governabilidade e manutenção de espaços locais.

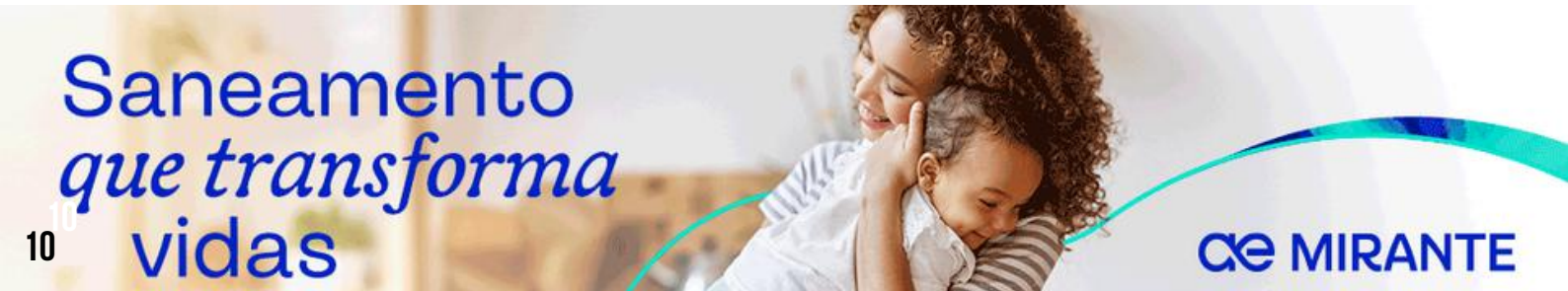
Veremos uma eleição onde a Inteligência Artificial será a protagonista (e a vilã). A capacidade de resposta rápida às deepfakes e à desinformação será o que definirá o vencedor. Além disso, a pauta da segurança pública deve atropelar a pauta econômica como principal preocupação do eleitor.

Um erro fatal para qualquer candidato é subestimar a força das redes sociais em favor da TV. O tempo de antena ainda importa para o fundo partidário, mas o engajamento orgânico é o que gera o "clima" de vitória. Também não se pode ignorar o Judiciário; as regras do jogo estão sendo escritas e reescritas em tempo real pelo TSE e STF.

O Brasil de 2026 não aceita mais amadorismo. A movimentação política exige estratégia, leitura de dados e, acima de tudo, uma comunicação clara com o cidadão que está cansado do ruído e busca resultados.

Nós, do Grupo Metropolitana de Comunicação, seguiremos acompanhando cada lance desse jogo, garantindo que a informação chegue com a precisão que o momento exige.

O tabuleiro está montado. A pergunta é: quem terá a coragem de dar o primeiro xeque-mate?



O preço da pressa: quando a precipitação nos leva ao erro

entre aspas

RONALDO CASTILHO

www.ronaldocastilho.com.br

A história humana é, em grande medida, a história de decisões. Todos os dias, em maior ou menor escala, escolhemos caminhos, tomamos posições, reagimos a situações e formulamos julgamentos. No entanto, entre a decisão e o erro existe um fator recorrente que atravessa épocas, culturas e sociedades: a precipitação. Agir antes de refletir, responder antes de compreender e decidir antes de ponderar são atitudes que frequentemente conduzem a equívocos. A precipitação não é apenas um impulso momentâneo; ela revela algo profundo sobre a condição humana, sobre nossa relação com o tempo, com as emoções e com a própria razão.

Desde a Antiguidade, pensadores refletiram sobre a importância da prudência diante das decisões. O filósofo grego Aristóteles, ao tratar da ética e da virtude, afirmava que a prudência é uma das qualidades fundamentais do ser humano. Para ele, agir corretamente exige deliberação, ou seja, um processo de reflexão antes da ação. A precipitação, nesse sentido, representa o oposto da prudência, pois nasce da pressa de agir sem considerar as consequências. Aristóteles via a virtude como um equilíbrio entre extremos: entre a covardia e a imprudência, encontra-se a coragem; entre a lentidão excessiva e a precipitação, encontra-se a prudência. Assim, o erro causado pela precipitação é, muitas vezes, resultado da incapacidade de encontrar esse equilíbrio.

Séculos depois, durante o período romano, o filósofo Sêneca também refletiu sobre o tema. Em seus escritos sobre a vida e o comportamento humano, ele alertava que a pressa é inimiga da sabedoria. Para Sêneca, a vida exige serenidade e domínio das emoções, pois decisões tomadas sob impulso raramente conduzem ao melhor resultado. Segundo ele, aquele que se deixa levar pela urgência perde a capacidade de avaliar com clareza a realidade. A precipitação, portanto, não é apenas um erro intelectual, mas também um erro emocional, pois revela a dificuldade de controlar impulsos e de administrar o tempo da reflexão.

Na Idade Média, o pensamento cristão também enfatizou a importância da prudência. Tomás de Aquino, um dos principais teólogos e filósofos desse período, considerava a prudência uma das virtudes cardeais. Para ele, agir corretamente exige conhecimento da realidade, memória das experiências passadas e capacidade de prever as consequências futuras. Quando alguém age precipitadamente, ignora esses elementos essenciais da prudência. Nesse sentido, o erro precipitado surge da ausência de reflexão e da incapacidade de considerar a experiência acumulada.

Com o advento da modernidade, o problema da precipitação ganhou novas dimensões. René Descartes, ao propor seu método filosófico, destacou a necessidade de evitar duas atitudes perigosas no processo do pensamento: a precipitação e o preconceito. Para Descartes, a precipitação consiste em aceitar algo como verdadeiro antes de examiná-lo com cuidado. Em outras palavras, trata-se de uma forma de erro intelectual que nasce da pressa de concluir. O filósofo defendia que o pensamento deveria seguir um método rigoroso, baseado na dúvida e na análise cuidadosa, justamente para evitar as armadilhas da precipitação.

No campo da filosofia política, também encontramos reflexões relevantes sobre o tema. Nicolau Maquiavel, ao analisar o comportamento dos governantes, destacou que decisões precipitadas podem comprometer a estabilidade de um governo ou de um Estado. Embora frequentemente lembrado por suas análises pragmáticas do poder, Maquiavel também reconhecia a importância da análise cuidadosa das circunstâncias antes de agir. Para ele, a política exige cálculo, observação e avaliação estratégica. Um governante precipitado corre o risco de cometer erros que podem ter consequências amplas para toda a sociedade.

A literatura, por sua vez, também registrou inúmeros exemplos de erros causados pela precipitação. William Shakespeare construiu personagens cujas tragédias muitas vezes nascem de decisões impulsivas. Em suas peças, a pressa, o ciúme, a ira e a falta de reflexão conduzem personagens a destinos trágicos. A precipitação, nesses casos, não é apenas uma falha individual, mas um elemento dramático que revela a fragilidade humana diante das próprias emoções.

Já no século XIX, o filósofo alemão Friedrich Nietzsche observou que o ser humano muitas vezes prefere agir rapidamente a suportar o peso da dúvida. Para ele, a incerteza pode ser desconfortável, e por isso as pessoas frequentemente buscam respostas rápidas, mesmo que essas respostas não sejam suficientemente refletidas. A precipitação surge, então, como uma tentativa de escapar da complexidade da realidade. No entanto, essa fuga pode gerar erros ainda maiores.

Vivemos hoje em uma sociedade marcada pela velocidade. A tecnologia, a comunicação instantânea e o ritmo acelerado da vida moderna frequentemente estimulam decisões rápidas. Mensagens são respondidas em segundos, opiniões são formadas em minutos e julgamentos são feitos antes mesmo de todas as informações estarem disponíveis. Nesse ambiente, o risco da precipitação torna-se ainda maior. A pressão por respostas imediatas muitas vezes impede o exercício da reflexão, da análise e da prudência.

Entretanto, reconhecer o problema da precipitação é também reconhecer a possibilidade de superá-lo. A história do pensamento mostra que a prudência sempre foi valorizada como uma virtude essencial. Refletir antes de agir não significa paralisia ou indecisão, mas sim maturidade intelectual e emocional. A prudência permite que a ação seja orientada pela compreensão, e não apenas pelo impulso.

Errar faz parte da experiência humana. Nenhuma pessoa está imune a equívocos, e muitas vezes os erros se tornam fontes importantes de aprendizado. No entanto, quando o erro nasce da precipitação, ele frequentemente poderia ter sido evitado com um pouco mais de tempo, de atenção e de reflexão. Nesse sentido, a precipitação nos ensina algo fundamental: a importância de respeitar o tempo do pensamento.

Talvez uma das maiores lições que podemos extrair dos pensadores ao longo da história seja que a sabedoria não está apenas em saber o que fazer, mas também em saber quando agir. Entre o impulso e a decisão existe um espaço precioso: o espaço da reflexão. É nesse intervalo que a razão pode dialogar com a experiência, que as emoções podem ser equilibradas e que as consequências podem ser consideradas.





A primeira página

Oii! Sejam bem-vindos à primeira página do meu diário!

Antes de falarmos sobre autismo, acho justo começar me apresentando.

Meu nome é **Júlia Caldas Furlan**, tenho 19 anos, sou **autista nível 1 de suporte** e atualmente curso Direito. Mas essa história não começa aqui.

Durante muito tempo eu apenas sabia que existia algo diferente na forma como eu vivia algumas experiências, principalmente as sociais. Nos grupos de amizade da escola eu sempre me sentia deslocada. Enquanto as meninas da minha idade conversavam sobre garotos ou outros assuntos comuns da adolescência, eu me interessava por coisas completamente diferentes. Eu podia passar horas falando sobre o universo, sobre planetas, dinossauros ou até sobre matemática. Eram assuntos que me fascinavam muito, mas que quase nunca apareciam nas conversas das outras pessoas.





As relações sociais sempre foram um desafio. Ao longo da escola eu mudei de colégio duas vezes, uma no ensino fundamental e outra no ensino médio, principalmente por dificuldades em me encaixar. Em uma dessas escolas, lembro de passar boa parte do primeiro semestre lanchando sozinha no banheiro. Eu não me sentia parte de nenhum grupo e tinha vergonha de que as pessoas me vissem sozinha.

Também existia outra dificuldade que marcava muito minha vida escolar, falar em público. Sempre que precisava apresentar um trabalho eu tremia, gaguejava e sentia como se todos os olhares estivessem voltados para mim. Aqueles minutos pareciam durar uma eternidade.

No terceiro ano do ensino médio, quando eu tinha 16 anos, quase 17, as relações sociais ficaram tão difíceis que eu simplesmente parei de frequentar a escola. Foi nesse mesmo período que recebi meu diagnóstico de autismo. Mesmo quando a escola sugeriu uma nova avaliação com um neurologista de confiança deles, o resultado foi o mesmo. Dois profissionais diferentes chegaram à mesma conclusão.



A primeira página

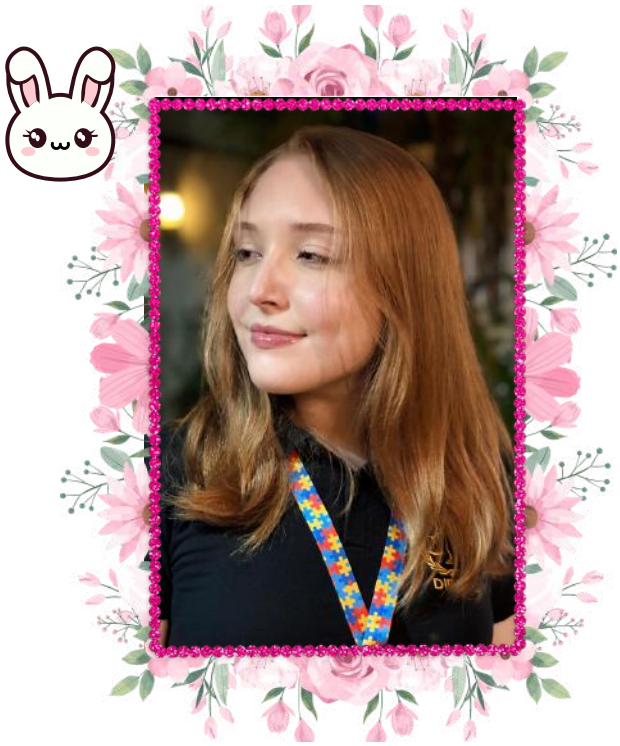
Autismo nível 1 de suporte e superdotação.

Com os laudos, terminei o ensino médio estudando em casa.

Receber o diagnóstico não mudou quem eu era. Mas mudou a forma como eu passei a entender a minha própria história. O autismo não define tudo o que eu sou, mas ajuda a explicar melhor as formas como eu sinto, penso e experimento o mundo.

Coisas que antes pareciam apenas inadequação começaram a fazer sentido.

Hoje, com quase 20 anos, muitas dificuldades ainda existem. Falar em público continua sendo um desafio, mas já não é como antes. Já não tenho mais a sensação de que todos estão me observando o tempo todo. Estou na faculdade, construindo novos caminhos e também novas amizades.





Durante muito tempo eu achei que precisava aprender a ser como todo mundo. Hoje entendo que talvez o mais importante tenha sido aprender a entender a mim mesma.

Este diário nasce dessa trajetória.

Porque, às vezes, entender quem somos muda completamente a forma como lemos a nossa própria história.

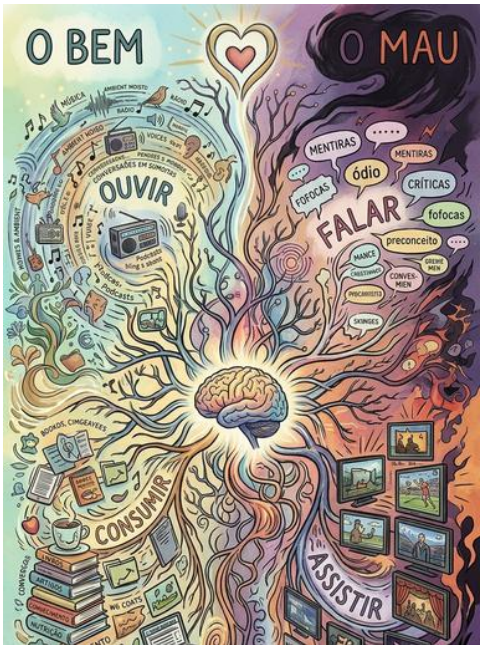
E esta é apenas a primeira página.



Nos vemos na próxima página.



O QUE VOCÊ CONSOME PODE ESTAR TE LEVANDO AO FRACASSO



Existe uma ideia simples que muitas pessoas preferem ignorar: aquilo que consumimos todos os dias molda a forma como pensamos, reagimos e tomamos decisões.

Não se trata apenas de informação. Trata-se de influência.

O que você lê, assiste e escuta cria referências dentro da sua mente. Com o tempo, essas referências passam a orientar opiniões, comportamentos e até expectativas sobre a própria vida.
Em uma época dominada por redes sociais e consumo rápido de conteúdo, isso se torna ainda mais evidente.

Passamos horas expostos a vídeos curtos, discussões rasas, comparações constantes e uma avalanche de opiniões que muitas vezes não acrescentam nada.

O problema não está no entretenimento em si. O problema está no excesso e, principalmente, na qualidade do que se consome.

Quando alguém passa grande parte do tempo acompanhando conteúdos superficiais, polêmicas vazias ou a vida de outras pessoas, pouco espaço sobra para reflexão, aprendizado ou construção de ideias próprias.

Com o tempo, esse hábito produz um efeito silencioso.

A mente se acostuma com estímulos rápidos. A atenção diminui. A capacidade de aprofundar um assunto também.

Enquanto isso, quem dedica parte do tempo a conteúdos que informam, ensinam ou provocam reflexão constrói um repertório diferente. E repertório faz diferença.

Ele influencia escolhas profissionais, decisões pessoais e até a forma de enxergar oportunidades.

Fracasso raramente acontece de forma repentina. Na maioria das vezes, ele é resultado de pequenas escolhas repetidas ao longo do tempo. Entre elas, aquilo que decidimos consumir diariamente.

Não é necessário abandonar o entretenimento ou viver apenas de conteúdos educativos. A questão central é consciência.

Vale perguntar: aquilo que estou consumindo está me fazendo crescer ou apenas ocupar o meu tempo?
Em um mundo onde a atenção virou um dos recursos mais disputados, escolher bem o que entra na sua mente pode ser uma das decisões mais importantes.

Porque, no fim das contas, o que consumimos também constrói a vida que levamos.

“Tudo que entra na sua mente — pelo que você lê, ouve ou assiste — ajuda a construir a vida que você vive.”

NOVO!

Limão Trufado



Trufa branca com creme de limão e chantily.

Q! DONUTS®

@qdonuts.piracicaba

(19) 99538-0896

R. Saldanha Marinho, 1024
Cidade Jardim - Piracicaba/SP
Tel. (19) 3422-4177

Por Gustavo Mayer
Jornalista (MTB 0099452/SP)
(@mayer_mkt)



Mulheres de Piracicaba: força, sobrecarga e o desafio de ocupar a cidade

Piracicaba acaba de ganhar um retrato importante sobre a realidade feminina na cidade. Uma pesquisa inédita realizada pelo Olhar Público, com 400 mulheres de 16 anos ou mais, revelou um dado curioso e ao mesmo tempo revelador: as mulheres piracicabanas demonstram alto nível de satisfação com a vida, mas convivem diariamente com sobrecarga, estresse e preocupações com segurança.

O estudo, realizado por meio de entrevistas domiciliares em diversas regiões do município, buscou compreender como as mulheres percebem temas centrais da vida cotidiana — qualidade de vida, saúde, trabalho, segurança e expectativas para o futuro.

O resultado mostra uma realidade complexa, marcada ao mesmo tempo por resiliência e desafios estruturais.

Satisfação com a vida, apesar da pressão diária

Quando perguntadas sobre o grau de satisfação com a própria vida, as mulheres atribuíram nota média de 8,2 em uma escala de 0 a 10. Metade das entrevistadas deu notas entre 9 e 10, indicando forte percepção de realização pessoal e familiar.

Mas há um contraponto importante.

A mesma pesquisa aponta que a média de sobrecarga no cotidiano chega a 7,1, e 41% das mulheres relatam níveis muito altos de pressão diária.

Segundo Walton Pousa, CEO do Olhar Público, os dados revelam um padrão comum na realidade feminina brasileira: mulheres satisfeitas com suas conquistas, mas submetidas a um ritmo intenso de responsabilidades.

Muitas conciliam trabalho, cuidado com filhos, tarefas domésticas e demandas familiares, criando uma rotina marcada por múltiplas jornadas.

Segurança ainda limita a liberdade feminina

Um dos dados mais preocupantes do estudo está relacionado à segurança.

Quando questionadas sobre suas maiores preocupações no dia a dia, os temas mais citados foram:

Segurança e violência — 26%

Violência contra a mulher — 17,8%

Filhos e família — 16,3%

Saúde — 16,3%

Além disso, o levantamento revela um impacto direto do medo na rotina feminina.

58,3% das mulheres afirmaram já ter deixado de fazer algo por medo de violência ou assédio.

50% dizem não se sentir seguras ao andar sozinhas no próprio bairro.

Esses números mostram que o direito de ir e vir — algo aparentemente simples — ainda é condicionado por fatores de risco percebidos no cotidiano.

Jovens relatam mais situações de assédio

Entre mulheres mais jovens, o estudo identificou maior frequência de experiências relacionadas ao assédio.

Na faixa etária de 16 a 24 anos, apenas 45% afirmaram não ter vivenciado nenhuma situação de assédio no último ano, o que significa que mais da metade relatou algum tipo de episódio

Entre as situações mais citadas estão:

comentários ou piadas de cunho sexual

insistência após recusa

toques físicos sem consentimento

Esses dados indicam que, para muitas jovens, o processo de amadurecimento e inserção social ainda ocorre em ambientes marcados por situações de constrangimento ou desrespeito.

Trabalho e rotina puxada aumentam o estresse

Quando perguntadas sobre o que mais consome energia no dia a dia, as respostas mais frequentes foram:

trabalho — 15,8%

saúde — 12,3%

responsabilidades domésticas

cuidados com filhos e familiares

O reflexo aparece diretamente nos indicadores emocionais.

A pesquisa identificou nível médio de estresse de 7,2, um índice elevado para padrões de bem-estar.

Independência financeira ainda é desigual

Outro ponto revelador da pesquisa está relacionado à autonomia econômica.

Panorama Político

Por Gustavo Mayer
Jornalista (MTB 0099452/SP)
(@mayer_mkt)



Mulheres de Piracicaba: força, sobrecarga e o desafio de ocupar a cidade

Entre empresárias e mulheres inseridas no mercado formal de trabalho, a sensação de independência financeira é significativamente maior.

Já entre donas de casa, uma parcela considerável atribuiu notas mais baixas quando questionada sobre autonomia econômica.

Esse resultado mostra que a participação no mercado de trabalho ainda é um fator importante para a construção da autonomia feminina.

Otimismo continua sendo marca das mulheres

Apesar dos desafios apresentados, a pesquisa revela um aspecto bastante positivo: o otimismo em relação ao futuro.

O índice médio de expectativa para os próximos dois anos foi de 8,1, e mais da metade das entrevistadas atribuiu notas entre 9 e 10.

Esse dado revela uma característica marcante das mulheres piracicabanas: mesmo diante de pressões e dificuldades, elas mantêm uma visão de esperança e capacidade de reconstrução.

Perfis femininos identificados na cidade

A análise das respostas também permitiu identificar alguns perfis predominantes entre as mulheres de Piracicaba:

A mulher sobrecarregada
Geralmente entre 30 e 49 anos, concilia trabalho, filhos e responsabilidades domésticas, apresentando altos níveis de estresse.

A guardiã da família
Mais presente entre mulheres acima de 50 anos, tem forte foco na família e nas preocupações com saúde e bem-estar dos filhos.

A mulher independente
Empresárias ou profissionais com maior escolaridade e renda, que demonstram maior percepção de autonomia financeira.

A jovem em construção
Mulheres mais jovens, muitas ainda em formação profissional, com forte expectativa de crescimento, mas também mais expostas a situações de assédio.

Um retrato que precisa orientar políticas públicas

Mais do que um levantamento estatístico, a pesquisa ajuda a iluminar desafios importantes da cidade.

Se por um lado as mulheres demonstram força, resiliência e esperança, por outro os dados mostram a necessidade de avanços em áreas fundamentais como:

segurança urbana
proteção contra violência e assédio

políticas de apoio à maternidade e ao cuidado familiar

valorização da autonomia econômica feminina

Piracicaba sempre foi uma cidade marcada pela presença ativa das mulheres em diversos setores da sociedade — do empreendedorismo à educação, da cultura à vida comunitária.

Entender melhor suas demandas, desafios e expectativas é um passo essencial para construir uma cidade mais segura, mais justa e mais equilibrada para todos.

Porque, no fim das contas, quando a vida das mulheres melhora, toda a cidade avança.



A "Santiago de Compostela brasileira": a jornada mística pelas montanhas da Mantiqueira

Entre montanhas, estradas de terra e pequenas cidades do interior, uma das experiências mais marcantes do turismo religioso brasileiro tem atraído peregrinos de todo o país. Conhecido como Caminho da Fé, o percurso que termina no Santuário Nacional de Aparecida ficou popularmente chamado de "Santiago de Compostela brasileiro", pela semelhança com a tradicional rota de peregrinação da Espanha.

Criado em 2003, o Caminho da Fé surgiu para organizar e estruturar a caminhada de devotos que já percorriam longas distâncias até Aparecida movidos pela fé. Inspirado no famoso caminho europeu que leva à cidade de Santiago de Compostela, o trajeto brasileiro oferece sinalização, hospedagens simples para peregrinos e a tradicional credencial que recebe carimbos ao longo da jornada.



Hoje, o roteiro reúne diversos ramais que conectam cidades do interior de São Paulo e Minas Gerais, formando uma rede de aproximadamente dois mil quilômetros. O trajeto mais conhecido começa em Águas da Prata, no interior paulista, e segue por cerca de 318 quilômetros até o destino final: o Santuário Nacional de Aparecida, o maior centro de devoção mariana do Brasil.

Ao longo do caminho, os peregrinos atravessam paisagens marcantes da Serra da Mantiqueira, uma das regiões montanhosas mais bonitas do país. O percurso mistura trilhas, estradas rurais, fazendas e pequenos vilarejos, criando uma experiência que une natureza, cultura e espiritualidade.

Mais do que uma caminhada, o Caminho da Fé se tornou um verdadeiro roteiro de transformação pessoal. Muitos percorrem a rota para cumprir promessas ou agradecer graças alcançadas. Outros buscam silêncio, reflexão e contato com a natureza. Há também quem faça a jornada como desafio físico ou experiência de turismo de aventura.

Durante a travessia, a hospitalidade das comunidades locais se destaca. Pousadas familiares, cafés simples e moradores acostumados a receber peregrinos fazem parte do cenário, criando um ambiente acolhedor que reforça o espírito da peregrinação.

Ao chegar a Aparecida, após dias de caminhada, os peregrinos recebem um certificado que simboliza a conclusão da jornada. Mais do que o documento, porém, o que permanece é a sensação de conquista e renovação espiritual.

Nos últimos anos, o Caminho da Fé tem se consolidado como um dos principais destinos de turismo religioso e de experiência do Brasil, atraindo viajantes que buscam muito mais do que um simples destino — mas uma jornada de fé, superação e conexão com a paisagem brasileira.




Psiu,
Piracicaba!
Tem 15% de desconto
te esperando.
É só chegar em uma
de nossas lojas e falar
que viu na revista.
Rua Boa Morte, 1504 - Centro
19 99422-6166
Rua Governador Pedro de Toledo
1623 - Centro
19 99421-2735
Shopping Piracicaba
19 99417-7727
Luz do Sol
VIVENCIE O SEU MUNDO
www.lojasluzdosol.com.br

GRUPO METROPOLITANA Piracicaba REVISTA METROPOLITANA

O ANO DAS LUZES

Fenapi prepara ativações inéditas e novidades para a 41ª Festa das Nações

Com o mote O Ano das Luzes, a Fenapi (Associação Cultural Festa das Nações de Piracicaba) está preparando novidades exclusivas para a 41ª Festa das Nações, entre os dias 13 e 17 de maio, no Engenho Central. Em parceria com a Prefeitura Municipal de Piracicaba e patrocinadores, a edição deste ano está sendo organizada para proporcionar ao público uma experiência completa, com boa gastronomia, entretenimento e muita solidariedade.

O lançamento oficial ocorrerá em abril (data a ser divulgada em breve), quando a Fenapi apresentará oficialmente a programação. Em fase de finalização, um dos principais pontos será as reconfigurações do layout interno do Engenho Central e, também, a chegada de novas Nações. “Estamos na fase de assinatura de contratos para podermos divulgar as novidades. Posso adiantar que os visitantes serão surpreendidos com ativações inéditas, novas entidades representando países que não integravam a Festa, mudanças estruturais e muito mais. Expectativas em alta para o Ano das Luzes da Festa das Nações”, antecipa a presidente da Fenapi, Carolina Angelelli.



No ano passado, Festa das Nações de Piracicaba reuniu 80.196 visitantes, crescimento de 5,35% em relação a 2024. O resultado líquido foi de R$ 2.286.941,46, também cerca de 8,19% a mais do que o ano anterior. Toda a renda é revertida para as instituições sociais que integram o evento. Mais de 30 mil pessoas são atendidas anualmente pelos projetos sociais das entidades.

Ao longo dos cinco dias, o público poderá percorrer as barracas que representam diferentes países, cada um com pratos típicos preparados pelas entidades participantes. Nas últimas edições, a festa reuniu mais de sete mil voluntários, que atuam desde a organização até o atendimento nas barracas e restaurantes, oferecendo ao visitante uma verdadeira viagem gastronômica. Para se ter uma ideia, o consumo ultrapassa 70 mil entregas (entre pratos e porções) e 55 mil litros de bebidas.

Para acompanhar todas as novidades da 41ª Festa das Nações, o público pode acessar o site oficial e as redes sociais do evento, onde serão divulgadas, gradualmente, informações sobre a programação, venda de ingressos, cardápios, estacionamento e demais orientações aos visitantes. Os canais digitais também trarão atualizações sobre as atrações, bastidores da organização e detalhes das experiências preparadas para esta edição.

SERVIÇO:
41ª Festa das Nações de Piracicaba
Data: 13, 14, 15, 16 e 17 de maio de 2026.
Local: Engenho Central
Horários:
- Dia 13/5 - Quarta-feira - 19h às 00h.
- Dia 14/5 - Quinta-feira - 19h às 01h.
- Dia 15/5 - Sexta-feira - 19h às 02h.
- Dia 16/5 - Sábado - 11h às 02h.
- Dia 17/5- Domingo - 11h às 18h.

https://festadasnacoes.org.br/
https://www.instagram.com/festadasnacoesdepiracicaba/

Patrocínio: Lei Rouanet Incentivo a Projetos Culturais Promoção/Organização: Prefeitura de Piracicaba Realização: Fenapi








A TRANQUILIDADE
DE QUEM
RESOLVEU
SUAS DÍVIDAS.
Aproveite as
vantagens do REFIS
para regularizar
seus débitos
com a Prefeitura.
PREFEITURA
PIRA
PIRACICABA
FAZENDO O QUE PRECISA SER FEITO



AMMIS BEAUTY

MÊS DA MULHER É AQUI

Exclusivo para novas clientes.

Rua Bom Jesus,134

19 988188091

- Atendimento com horário agendado
- Também atendemos por ordem de chegada

DESCONTO
5% OFF

AMMIS BEAUTY

GIFT VOUCHER

VALIDO PARA PRIMEIRO ATENDIMENTO

5%
OFF

@AMMIS_BEAUTY

GIAN & GIOVANI CHEGAM A PIRACICABA PARA SHOW ESPECIAL

Piracicaba se prepara para uma noite de muita música, emoção e lembranças inesquecíveis. A consagrada dupla Gian & Giovani sobe ao palco no dia 18 de abril, em um show especial que promete reunir fãs de várias gerações. O evento acontece no Clube Sindicato dos Metalúrgicos e traz para a cidade uma das duplas mais marcantes da história do sertanejo romântico.

Com mais de três décadas de carreira, Gian & Giovani conquistaram o Brasil com canções que atravessaram o tempo e continuam presentes na memória do público. Quem cresceu ouvindo rádio nos anos 90 certamente lembra de sucessos que embalaram histórias de amor, encontros e despedidas. É exatamente esse clima de nostalgia que o público pode esperar durante a apresentação em Piracicaba.

O repertório promete uma viagem pelos grandes clássicos da dupla. Entre as músicas mais aguardadas estão “Convite de Casamento”, “O Grande Amor da Minha Vida”, “Olha Amor” e “Nem Dormindo Consigo Te Esquecer”. Canções que marcaram época e continuam emocionando fãs por todo o país.





Além da nostalgia, o show também traz uma produção moderna, com estrutura de palco, iluminação e som pensados para proporcionar uma experiência envolvente para o público. A proposta é unir tradição e atualidade em um espetáculo que celebra a trajetória da dupla e reforça a força do sertanejo romântico.

A realização do evento em Piracicaba é assinada pelo produtor Paulo Vento, conhecido por trazer grandes atrações musicais para a região. A expectativa é de casa cheia, já que os ingressos começaram a despertar grande interesse entre os fãs da cidade e também de municípios vizinhos.
Para quem gosta de música sertaneja e quer viver uma noite especial, o show promete ser uma oportunidade única de ver de perto uma dupla que ajudou a escrever a história da música brasileira.

Piracicaba, mais uma vez, entra no roteiro de grandes eventos e reforça sua importância no circuito cultural do interior paulista. E para os fãs de Gian & Giovani, a promessa é simples: preparar o coração para cantar junto do começo ao fim.

HARAS RAPHALEA: O ESPETÁCULO DO CAVALO QUE MOVIMENTA MILHÕES NO INTERIOR PAULISTA

Entre arenas, baias e arquibancadas lotadas, o interior de São Paulo se transforma todos os anos em um dos maiores palcos da equinocultura esportiva da América Latina. A poucos quilômetros de Piracicaba, em Tietê, o Haras Raphaela se tornou referência quando o assunto é cavalo atleta, genética de elite e grandes eventos do universo country.

Em março de 2026, o complexo voltou a atrair os olhares do Brasil inteiro com a realização do Grand Prix Haras Raphaela, considerado um dos maiores eventos da modalidade de Três Tambores da América Latina. A competição acontece entre os dias 9 e 15 de março e reúne competidores profissionais, criadores e investidores ligados ao mercado do cavalo esportivo.



A expectativa é que mais de 15 mil pessoas passem pelo local durante a programação, que inclui provas esportivas, exposições, treinamentos e leilões de genética equina.

Mais do que uma competição, o Grand Prix se consolidou como uma vitrine do mercado do cavalo atleta no Brasil, reunindo criadores, empresários e apaixonados pelo esporte em uma semana intensa de negócios e disputas nas pistas.



A força do cavalo Quarto de Milha

O evento gira em torno principalmente da raça Cavalo Quarto de Milha, uma das mais populares do país para provas de velocidade e habilidade. Nos Três Tambores, cavalo e cavaleiro percorrem um trajeto em formato triangular contornando três tambores no menor tempo possível.

Nos últimos anos, o Grand Prix acumulou números impressionantes. Em uma edição recente, o evento registrou mais de 5.700 passadas na pista e mais de 1.100 animais inscritos, além de distribuir mais de R$ 1,1 milhão em prêmios aos competidores.

Para 2026, a premiação anunciada chega a cerca de R$ 1,5 milhão, reforçando a dimensão do evento no cenário equestre nacional.



HARAS RAPHAELA: O ESPETÁCULO DO CAVALO QUE MOVIMENTA MILHÕES NO INTERIOR PAULISTA

Leilões milionários

Um dos momentos mais aguardados da semana é o 14º Leilão Show de Estrelas & Convidados, realizado no dia 11 de março, dentro da programação do Grand Prix.

O leilão reúne cavalos com genética de destaque, muitos descendentes de campeões da modalidade. Criadores e investidores disputam lotes que podem representar tanto sucesso nas pistas quanto retorno financeiro na reprodução.

No mercado da equinocultura, cavalos com linhagens vencedoras podem alcançar valores elevados, refletindo o crescimento do setor e o profissionalismo que hoje envolve o esporte.



Um polo equestre perto de Piracicaba

O Haras Raphaela foi desenvolvido pela família Rugolo e ao longo dos anos se transformou em um complexo equestre de grande porte, com arenas de competição, centenas de baias e estrutura preparada para grandes eventos.

Durante o Grand Prix, o espaço funciona como uma verdadeira cidade do cavalo. Competidores de diversos estados brasileiros se encontram em Tietê para disputar provas, negociar animais e acompanhar as novidades do mercado.

Para a região de Piracicaba, o impacto vai além do esporte. Eventos desse porte movimentam turismo, hotelaria, comércio e serviços, reforçando a importância econômica do setor equestre no interior paulista.

No fim das contas, o que acontece ali vai muito além das pistas. Cada passada em volta dos tambores pode definir um campeão — e também aumentar o valor de um cavalo que pode valer milhões. É a prova de que tradição, esporte e negócios caminham juntos no universo do cavalo atleta brasileiro.



MULHERES QUE INSPIRAM SÃO HOMENAGEADAS EM FÓRUM NA CÂMARA DE PIRACICABA

A Câmara Municipal de Piracicaba foi palco, na noite de terça-feira (11), de mais uma edição do Fórum Municipal Permanente de Educação Financeira, Empreendedorismo e Empregabilidade. O encontro, promovido pelo vereador André Bandeira (PSDB), reuniu convidados, lideranças e representantes da sociedade para discutir temas ligados à autonomia feminina e à segurança das mulheres, além de prestar homenagem a trajetórias que se destacam na cidade.

O ponto alto da noite foi a palestra “Golpes da Liberdade: a segurança começa por dentro”, ministrada pela ativista e especialista em segurança feminina Maira Bandeira. Faixa preta em jiu-jitsu e taekwondo, ela compartilhou experiências pessoais e trouxe reflexões importantes sobre o ciclo da violência contra a mulher, destacando como relações abusivas muitas vezes começam de forma sutil e evoluem para situações de controle, isolamento e agressão.



Durante a palestra, Maira também apresentou conceitos importantes para compreender a dinâmica psicológica que envolve relacionamentos abusivos e ressaltou a importância da informação, do apoio familiar e da preparação de profissionais que atuam no atendimento às vítimas.

O encontro ainda contou com demonstrações práticas de técnicas de defesa pessoal, reforçando a importância da prevenção e da autoconfiança feminina.



Além da palestra, o evento também foi marcado pela entrega do prêmio “Mulheres que inspiram, empreendedorismo, coragem e autonomia”, criado para reconhecer histórias de mulheres que contribuem de forma significativa para a sociedade.

Entre as homenageadas está **Beatriz Moruzzi Caldas Furlan**, conhecida como **Bia Furlan**, **colunista de moda e estilo da Revista Metropolitana e apresentadora do programa Essência e Estilo.** Reconhecida por seu trabalho voltado à autoestima e ao fortalecimento da imagem feminina, Bia se destaca por incentivar mulheres a desenvolverem confiança, autenticidade e presença por meio da moda e do estilo.

A premiação também destacou profissionais de diferentes áreas, como saúde, educação, empreendedorismo, direito, esporte e comunicação, reforçando o papel feminino na construção de uma sociedade mais justa e participativa.
Criado em 2018, o Fórum Municipal Permanente de Educação Financeira, Empreendedorismo e Empregabilidade tem como objetivo promover debates e iniciativas que incentivem o desenvolvimento social e econômico da população, com foco especial na autonomia financeira e na geração de oportunidades.

A noite foi marcada por momentos de reflexão, reconhecimento e inspiração, celebrando mulheres que, com suas trajetórias, ajudam a transformar realidades e abrir caminhos para outras.

PROTAGONISMO FEMININO NA INDÚSTRIA CERVEJEIRA MARCOU EVENTO EM PIRACICABA

O protagonismo feminino na indústria cervejeira foi tema de reflexão e inspiração na última quarta-feira (11), em Piracicaba, durante o evento “Mulheres que transformam mercados: liderança, inovação e impacto econômico”. A iniciativa integrou as ações do Mês da Mulher e reuniu empresárias, profissionais e lideranças para discutir o papel das mulheres na transformação e no fortalecimento da cadeia produtiva cervejeira.

A realização foi do Simespi (Sindicato das Indústrias Metal Mecânicas de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras), em parceria com o Comespi (Conselho da Mulher Executiva do Simespi) e a CPLCERVA (Cadeia Produtiva Local da Indústria de Máquinas, Equipamentos e Serviços para Cervejarias de Piracicaba).

O destaque da noite foi a palestra “Criada e liderada por ela: o protagonismo feminino da Cervejaria Dádiva no mercado brasileiro”, ministrada por Luiza Lugli Tolosa, sócia-fundadora da Cervejaria Dádiva. A marca foi eleita pelo RateBeer como a Melhor Cervejaria do Brasil em 2019 e 2020.



Andréa Melissa Pereira



Elisângela Libardi

Formada em Administração pela USP e pelo Instituto da Cerveja Brasil, Luiza atua desde 2014 na gestão estratégica da marca, que ganhou espaço no mercado com propostas inovadoras e experiências transformadas em produtos.



Mariana Spagnol Piacentini



Luiza Lugli Tolosa

Durante o encontro, ela destacou a importância de ampliar a presença feminina em todas as etapas da cadeia cervejeira, especialmente em cargos de liderança.

Roda de conversa

Após a palestra, o evento promoveu uma roda de conversa com mediação da jornalista Cris Sanches, reunindo mulheres que atuam diretamente na cadeia cervejeira de Piracicaba.

Entre as convidadas esteve Mariana Piacentini Spagnol, sócia-proprietária do KOMtainer Beer. Formada em fisioterapia pela Unimep, decidiu trocar o consultório pela cervejaria movida pela paixão pela cerveja artesanal. Atualmente integra a diretoria da Piracerva (Associação das Cervejeiras de Piracicaba e Região), onde atua na organização de eventos e no fortalecimento de parcerias institucionais com a Prefeitura de Piracicaba.

Também participou da conversa Andrea Melissa Pereira, representante das mulheres empreendedoras ligadas à CPLCERVA e associadas ao Simespi. Jornalista e pós-graduada em comunicação corporativa, ela integra a diretoria da Usilev e conduz um projeto voltado ao desenvolvimento de maquinários para incentivar a produção nacional de lúpulo, contribuindo para fortalecer a cadeia produtiva da indústria cervejeira no Brasil.

O evento foi encerrado com um coquetel de integração, promovendo networking entre as participantes. A participação foi solidária, mediante a doação de absorventes destinados a ações sociais.

GRUPO METROPOLITANA Piracicaba REVISTA METROPOLITANA

FRIAS NETO PREPARA TRÊS NOVOS LANÇAMENTOS E PROMETE MOVIMENTAR O MERCADO IMOBILIÁRIO NOS PRÓXIMOS MESES

O setor de lançamentos da Frias Neto Consultoria de Imóveis se prepara para um período de grandes novidades no mercado imobiliário de Piracicaba. Nos próximos meses, a empresa irá apresentar três novos empreendimentos, entre projetos residenciais e comerciais, ampliando as oportunidades para quem busca morar bem ou investir em imóveis na cidade.

Com mais de três décadas de atuação no mercado, a Frias Neto se consolidou como uma das principais referências do setor imobiliário da região, participando da comercialização de diversos empreendimentos e contribuindo diretamente para o desenvolvimento urbano de Piracicaba.

Agora, a imobiliária se prepara para um novo ciclo de lançamentos que promete atrair a atenção de investidores e compradores atentos às melhores oportunidades do mercado. Os projetos que chegarão em breve trarão propostas modernas, com localizações estratégicas e conceitos que acompanham as novas demandas do mercado imobiliário.

Entre as novidades previstas estão empreendimentos residenciais voltados para diferentes perfis de público, além de um projeto comercial pensado para quem busca investir em espaços corporativos e ampliar sua carteira patrimonial.

Segundo o setor de lançamentos da Frias Neto, os detalhes desses novos empreendimentos serão revelados gradualmente, com apresentações exclusivas e conteúdos especiais para quem acompanha as novidades do mercado.

Para não perder nenhuma informação e conhecer em primeira mão cada um desses lançamentos, a dica é acompanhar os canais oficiais da imobiliária.

Siga a Frias Neto Consultoria de Imóveis nas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades, datas de lançamento, diferenciais dos empreendimentos e oportunidades de investimento que estarão chegando em breve ao mercado de Piracicaba.







MULHERES QUE INSPIRAM E EMPREENDEM

O empreendedorismo feminino ganha destaque em Piracicaba com a campanha **“Empodera Ela”**, promovida pelo Shopping Piracicaba. A iniciativa acontece até 31 de março e transforma o Piso L1 do shopping, ao lado da loja Carter’s, em um espaço dedicado a mulheres que decidiram transformar talento em negócio.

Criado em 2019, o projeto vai além das homenagens ao Dia Internacional da Mulher.

A proposta é incentivar a autonomia financeira e dar visibilidade ao empreendedorismo feminino na cidade.

Nesta edição, seis empreendedoras piracicabanas apresentam seus trabalhos em diferentes áreas, como artesanato criativo, cosméticos naturais e veganos à base de babosa, óleos essenciais, confeitaria artesanal, bordados personalizados e produtos de cuidados pessoais.

Mais do que um espaço de vendas, o “Empodera Ela” se destaca como uma ação social que valoriza talentos locais e fortalece a economia da cidade.

Para Bruna Evangelista, gerente de marketing do Shopping Piracicaba, a iniciativa reforça o compromisso do empreendimento com a comunidade. Segundo ela, abrir espaço para empreendedoras locais é uma forma de incentivar sonhos e criar oportunidades.

Entre as participantes está a empreendedora Elenita de Oliveira Garcia, que iniciou seu negócio em 2015. Hoje, ela celebra a transformação que o empreendedorismo trouxe para sua vida e busca inspirar outras mulheres a acreditarem em seus próprios projetos.

A campanha mostra que quando mulheres encontram oportunidades, novas histórias de sucesso começam a ser escritas em Piracicaba.

Expositoras



Caroline Matraia
Cheiros e Efeitos
@cheiroseefeitos
Peças decorativas em concreto artesanal, saboaria natural e fitoterápica, aromatizadores de ambientes



Dirce Ignez
@nobrebabosa
Cosméticos naturais e vegano de Aloe vera (Babosa)
Deixe a natureza cuidar de você!!



Carla Munhoz
Flor de Jade
@flordejadebelezaebemestar
Óleos essenciais
Produtos cosméticos, suplementos e cuidados diários à base de óleos essenciais.



Dra Célia Iko
Equipe Abundância DōTerra
@equipe.abundancia
@draceliaiko
Óleos essenciais DōTerra
Produtos cosméticos, suplementos e cuidados diários à base de óleos essenciais.
Oráculo das emoções essenciais



Elenita Oliveira
Mary Kay
@elenitamulher
Beleza e Cuidados Pessoais cosméticos, perfumes, maquiagens Mary kay



Rosana Monteiro Pina
Artes da Zana
@arteszana2023
Bordados personalizados, Enxoval, cama, mesa e banho personalizados, bolsas ecobag personalizadas etc
em poucas palavras

MILHO, TRADIÇÃO E FESTA EM TANQUINHO

A tradicional Festa do Milho Verde de Tanquinho chega à sua reta final neste fim de semana, dias 14 e 15, em Piracicaba, celebrando sua 49ª edição com muita comida típica, música e encontros que já fazem parte da cultura da cidade. A festa acontece no Centro Rural de Tanquinho (CRT), a partir das 11h30, com entrada gratuita e expectativa de grande público.

Realizado com apoio da Prefeitura de Piracicaba, o evento é um dos mais queridos do calendário local. Ao longo de quase cinco décadas, a festa se consolidou como um espaço de convivência, gastronomia e valorização da cultura rural. Além de reunir moradores e visitantes, também movimenta a economia da região e ajuda a arrecadar recursos para iniciativas comunitárias do bairro.

Como o próprio nome indica, o milho é o grande protagonista. O cardápio reúne diversas receitas preparadas com o ingrediente cultivado no próprio bairro anfitrião, em uma área de aproximadamente 35 mil metros quadrados. Entre as delícias mais procuradas estão pamonha, curau, bolo de milho, cuscuz, pão de milho, suco, trufa, sorvete, creme de milho e o tradicional milho cozido.

Mas as opções gastronômicas vão além. O público também encontra lanches variados, doces, espetinhos, queijos, vinhos e o tradicional almoço com porco no rolete, servido todos os dias a partir do meio-dia, um dos pratos mais aguardados pelos visitantes.

A estrutura da festa também chama atenção. O evento acontece em um espaço com cerca de 8 mil metros quadrados de área coberta, preparado para receber milhares de pessoas com conforto e segurança. A organização conta com apoio da Guarda Civil Municipal, Polícia Militar e equipe de segurança privada.

Além da gastronomia, a programação musical promete animar o público durante todo o fim de semana. Diversos estilos passam pelo palco, garantindo diversão para diferentes gostos. Entre as atrações confirmadas estão Maycon e Benício, Banda SOS Mondo, Demônios da Garoa, Banda Monalizza, Novo Tok, Sergio Ribeiro e Samaritano, Mississipi Jazz, Carlos e Malú, Paulo Alan, Sheba e Convidados e Filhos da Luz.

O tradicional Baile da 3ª Idade, realizado aos sábados, também faz parte da programação e é um dos momentos mais aguardados pelos frequentadores mais antigos da festa. Para o prefeito Helinho Zanatta, apoiar eventos como esse é valorizar a identidade da cidade. Segundo ele, a festa já se tornou um símbolo de Piracicaba, reunindo gastronomia, turismo e lazer em um ambiente familiar e acolhedor.

Com quase 50 anos de história, a Festa do Milho Verde de Tanquinho segue mostrando que tradição, boa comida e música continuam sendo a combinação perfeita para reunir gerações e celebrar o melhor da cultura piracicabana.





CLÍNICA BROGLIO APRESENTA NOVIDADE QUE PROMETE MOVIMENTAR TERAPIAS INTEGRATIVAS

Piracicaba ganhou um novo motivo para falar de bem-estar nesta primeira semana de março. Nos dias 05 e 06, a Clínica Broglio Terapias Integrativas abriu as portas para apresentar oficialmente a Avalon Piracicaba, novidade que promete movimentar o cenário das terapias integrativas na cidade.

Sob a condução de Luciana Prezotto, o espaço passa a oferecer a tecnologia C.E.R. – Câmara de Energização e Reequilíbrio (G5D), franqueada pela Avalon. A proposta chama a atenção por unir inovação e cuidado com o equilíbrio energético, trazendo uma experiência diferente para quem busca mais qualidade de vida.

Durante os dois dias de apresentação, convidados e interessados puderam conhecer de perto o funcionamento da C.E.R., em um ambiente preparado para acolher e proporcionar momentos de relaxamento e reconexão.

A inauguração reuniu profissionais da área da saúde integrativa, convidados especiais e nomes conhecidos da cidade, marcando não apenas a chegada de uma nova tecnologia, mas também um novo momento para quem acredita em formas complementares de cuidar da saúde em Piracicaba. Fotos Maycon Sacchi



Marcos e Luciana Prezotto



Ivani e Luiz Schiavuzzio



Mauro e Luciana



Claudia Picareli



Roseli Longatto e Sônia Calcidoni



José Bellato e Célia Bellato



Ana Karina e Alessandra



Bia Furlan e Luciana Prezotto



Luciana Prezotto e Cris Bonatti



Matheus, Marcos, Luciana e Isabela Broglio



Matheus Bráulio, Ana Júlia Rios, Marcos Brolio, Luciana, Isabela Brolio e Gustavo Oliveira



Matheus e Julia Rios

SOM MAIOR FESTIVAL 2026 ABRE INSCRIÇÕES E CONVIDA NOVOS TALENTOS PARA SUBIR AO PALCO

Estão abertas as inscrições para o Som Maior Festival 2026, um projeto cultural que une música, educação e transformação social. A iniciativa nasce com a missão de incentivar novos talentos e mostrar que a arte pode ser um caminho poderoso para despertar criatividade, sensibilidade e novas oportunidades para jovens e músicos da região.

Muito mais que um festival, o Som Maior é um movimento cultural que valoriza a música autoral e dá espaço para que artistas mostrem suas composições no palco. A proposta é simples e ao mesmo tempo grandiosa: abrir portas para quem tem talento e deseja compartilhar sua música com o público.

O projeto também reforça o papel da arte como ferramenta de transformação. Em um cenário marcado por tantos desafios sociais, iniciativas culturais ajudam a criar novos horizontes e inspirar caminhos positivos. A música, nesse contexto, surge como uma linguagem universal capaz de aproximar pessoas, estimular o aprendizado e fortalecer valores como disciplina, dedicação e criatividade.



Antes da grande apresentação final, os participantes passam por uma fase de preparação que inclui encontros, ensaios e atividades de integração entre os músicos inscritos.

Outro destaque importante do projeto são as palestras e workshops conduzidos por profissionais experientes da área musical. Músicos, maestros e produtores compartilham conhecimentos, experiências de carreira e orientações para quem deseja evoluir artisticamente.

Esses encontros oferecem um momento de aprendizado e também ajudam a aumentar a confiança dos participantes, criando um ambiente de troca e crescimento musical.

O ponto alto do projeto será a grande apresentação do festival, prevista para acontecer em outubro. Nessa etapa, os músicos classificados sobem ao palco para apresentar suas composições autorais diante do público. Além da visibilidade e da experiência artística, os participantes também concorrem a premiações em equipamentos musicais.

Outro diferencial do Som Maior Festival é o compromisso com a democratização da cultura. Todos os eventos do projeto são gratuitos, tanto para os participantes quanto para o público, garantindo que a música seja acessível a todos.

Para quem tem uma canção guardada, um talento esperando oportunidade ou o sonho de viver a música de forma mais intensa, o Som Maior Festival pode ser o começo de uma grande jornada artística.

As inscrições já estão abertas e prometem revelar novas vozes e novas histórias no palco da música.

RIZZO FRIOS

O PONTO CERTO DOS MELHORES PRODUTOS!

Se você ama qualidade, variedade e preços que cabem no seu bolso, precisa conhecer a Rizzo Frios!

Essa é a loja queridinha da galera que quer frios fresquinhos, bebidas geladas e aquele tempero especial pra deixar qualquer refeição ainda melhor



Rua Ayrton Senna da Silva, 168
Piracicaba, SP

Páscoa Delícias da Laurinha

A **época mais doce** do ano chego ♥

- Ovos de Ninho
- Ovos de Colher Brigadeiro
- Ovos Personalizados
- Ovos Trufados
- Chocolate Nobre
- Bombons Especiais
- Morango do Amor feito com chocolate nobre

Delicias da Laurinha

(19) 98268-7908
deliciasdalaurinhaofc







Encomendas pelo Whatsapp
(19) 98268-7908

Atividade une educação ambiental e direitos das mulheres em Limeira



Grupo participou de vivência sobre sustentabilidade e território

Uma atividade de educação ambiental com foco nos direitos das mulheres reuniu 13 participantes do grupo "Fazendo Arte" na última semana, no Parque Cidade de Limeira.

A iniciativa abordou o tema "Mulheres, Território e Sustentabilidade" e foi promovida pela Prefeitura de Limeira, por meio da Secretaria de Meio Ambiente e Saneamento, com apoio da Secretaria de Educação.

Realizada como uma ação simbólica em alusão ao Dia Internacional da Mulher, a atividade teve como objetivo promover reflexão crítica sobre o tema, além de fortalecer o protagonismo feminino e a consciência socioambiental.

A programação contou com momentos teóricos e práticos. A primeira parte ocorreu na área verde do Parque Cidade, com discussão sobre educação ambiental, justiça ambiental e direitos humanos.

Em seguida, as participantes realizaram atividades práticas no terraço da Biblioteca Pedagógica. A proposta buscou incentivar a atuação comunitária das participantes e a multiplicação do conhecimento adquirido em seus territórios.

Limeira participa de feira nacional de tecnologias para agricultura familiar em Campinas



Limeira participará da Feira nacional de máquinas e tecnologias para a Agricultura familiar na próxima terça-feira (17), no Expo Dom Pedro, em Campinas. A iniciativa contará com representantes da Secretaria de Agronegócio e Áreas Rurais, especialistas da Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) e produtores rurais do município.

Reconhecida como uma das principais feiras de apresentação de equipamentos, ferramentas e projetos voltados ao agricultor familiar, a programação favorece o contato direto com políticas públicas, programas de incentivo, oportunidades comerciais e iniciativas que estimulam a modernização da produção agrícola.

A participação de Limeira tem como objetivo incentivar a qualificação dos produtores, promover o intercâmbio de experiências e aproximar os agricultores de recursos e tecnologias que possam ampliar a produtividade, a geração de renda e o bem-estar das famílias que vivem da atividade rural.

"A iniciativa evidencia o compromisso da Secretaria de Agronegócio e Áreas Rurais com o fortalecimento da agricultura familiar, reconhecendo sua importância econômica, social e ambiental. Também buscamos incentivar a permanência das famílias no campo, com mais tecnologia, conhecimento e oportunidades", destaca a secretária de Agronegócio e Áreas Rurais, Antonieta Pollato.

Texto: Natália Bressane
Foto: Divulgação

Fundo Social de Limeira promove workshop gratuito sobre saúde capilar na menopausa

Encontro acontece na segunda-feira (16), no NAC; inscrições podem ser feitas até sexta-feira (13)



A Prefeitura de Limeira, por meio do Fundo Social, realiza na próxima segunda-feira (16), às 14h, o workshop "Saúde Capilar na Menopausa", iniciativa voltada a mulheres interessadas em ampliar conhecimentos sobre os cuidados durante essa fase da vida. O encontro será realizado no auditório do NAC (Núcleo de Atendimento ao Cidadão), localizado na Av. Dr. Lauro Corrêa da Silva, 3.800.

A atividade será conduzida pela especialista Cassiana Queiroz de Souza, CEO do Studio Cassiana Queiroz e profissional com 27 anos de experiência na área da beleza. Cassiana é técnica capilar internacional, esteticista, cosmetóloga, tricologista e terapeuta capilar, além de coordenadora e educadora do Complexo de Terapia Capilar DNA Vital.

Durante o workshop, serão apresentadas orientações sobre as mudanças capilares que ocorrem durante a menopausa, cuidados com o couro cabeludo e práticas que contribuem para manter a saúde dos fios.

As inscrições são gratuitas, seguem abertas até sexta-feira (13) e devem ser feitas pelo telefone (19) 3720-2560, das 8h às 16h.

SERVIÇO
Workshop "Saúde Capilar na Menopausa"
Data: 16/3
Horário: 14h
Local: Auditório do NAC (Núcleo de Atendimento ao Cidadão) - Av. Dr. Lauro Corrêa da Silva, 3.800 – Limeira
Inscrições: (19) 3720-2560

Texto: Natália Bressane
Foto: Divulgação



América e Giroto chegam à final do Campeonato de Futsal em Cordeirópolis

Em 2026, 16 equipes se enfrentaram na competição municipal



América F.C. e Giroto Seguros/Cascalho vão disputar a final do Campeonato Municipal de Futsal nesta sexta-feira (13), a partir das 19h30. A partida será transmitida ao vivo no YouTube e no Facebook da Prefeitura, diretamente do Ginásio de Esportes "Governador Orestes Quércia", no Centro de Cordeirópolis. As equipes chegam à decisão com campanhas parecidas.

O Giroto disputou 10 partidas. Venceu nove e perdeu uma, com um saldo de 57 gols durante o campeonato. Na semifinal, enfrentou o Furacão e venceu a disputa por 4 a 2. Já o América tem uma partida a mais, por conta do grupo sorteado. Em 11 jogos, foram oito vitórias e três derrotas, com 22 gols de saldo. Na semi, o América venceu o Família Cordeiro por 5 a 3.



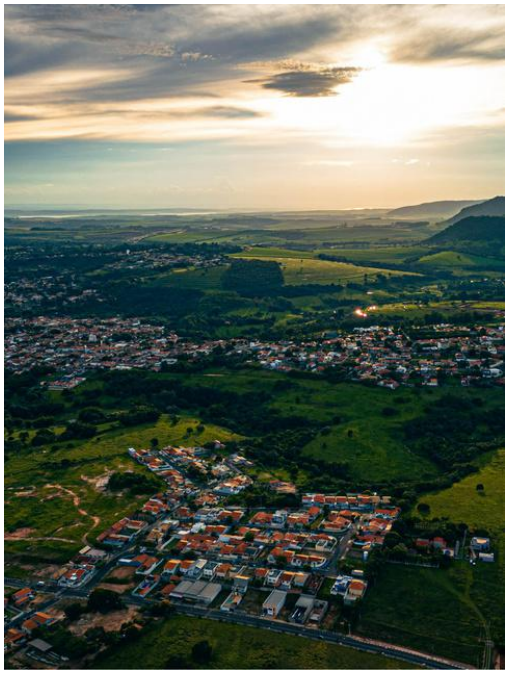
A final do Campeonato de Futsal terá transmissão nos canais oficiais da Prefeitura de Cordeirópolis. A narração será do jornalista, apresentador e narrador Osvaldo Luís, que também narrou as semifinais, transmitidas pela prefeitura. As partidas podem ser assistidas no canal do YouTube da prefeitura (www.youtube.com/@PrefeituradeCordeir%C3%B3polisyt).

Texto: Douglas Oliveira/Prefeitura de Cordeirópolis
Fotos (da semifinal): Danilo Garcia/Prefeitura de Cordeirópolis





São Pedro integra novo Distrito Turístico Águas e Aventuras, criado pelo Governo do Estado



Nesta terça-feira (10), a Estância Turística de São Pedro, localizada a 190 quilômetros da capital paulista, conquistou um importante avanço para o desenvolvimento do turismo regional, com a instituição do Distrito Turístico Águas e Aventuras, que integra os municípios de São Pedro, Águas de São Pedro e Brotas, por meio do Decreto nº 70.448, publicado pelo governador Tarcísio de Freitas no Diário Oficial do Estado.

Com a publicação do decreto, São Pedro passa a fazer parte formal de uma das novas estruturas estratégicas de desenvolvimento turístico do Estado de São Paulo, que explora o potencial em turismo de natureza, aventura, bem-estar, gastronomia e experiências ao ar livre.

O distrito reúne um território de mais de 14 mil hectares, conectando três destinos complementares: São Pedro, referência em turismo de aventura, natureza, contemplação, cultura e gastronomia; Águas de São Pedro, conhecida nacionalmente por suas águas medicinais e pelo turismo de bem-estar; e Brotas, consolidada como capital do turismo de aventura no Brasil.

A criação do Distrito Turístico Águas e Aventuras é resultado de um trabalho conjunto que envolveu o poder público, empresários do setor turístico e entidades representativas do município. Em São Pedro, o avanço da proposta contou com a participação de lideranças do turismo local, com destaque para o COMTUR – Conselho Municipal de Turismo, a ACISP – Associação Comercial e Industrial de São Pedro, além de empresários e empreendedores dos setores de hospedagem, gastronomia, turismo de aventura e comércio.

A criação do distrito turístico abre caminho para uma nova etapa de planejamento e governança regional. O decreto também prevê a formação de um Conselho Gestor, com representantes do Estado, dos municípios e da sociedade civil, responsável por conduzir estratégias de desenvolvimento, atração de investimentos e promoção integrada do território.

O secretário de Turismo e Cultura, Fábio Pontes, destaca que o esforço coletivo entre o poder público e a iniciativa privada fortalece os destinos e constrói um ambiente favorável à atração de investimentos e à ampliação da oferta turística. “Contar com mais este reconhecimento significa acelerar o desenvolvimento de todo o setor, pois, além da atração de turistas, a permanência deles tende a aumentar, ampliando também o impacto econômico positivo para toda a região”, afirmou.



Fotos: Matheus Carvalho Camargo

Médica realiza palestra voltada a pais e portadores de Síndrome de Down em Capivari



A Prefeitura de Capivari, por meio da Secretaria da Pessoa com Deficiência, da Cidadania e da Mulher, promove na próxima terça-feira (17) a palestra “Síndrome de Down X Sexualidade”. A iniciativa faz parte das ações em alusão ao Dia Internacional da Síndrome de Down, lembrado anualmente em 21 de março.

O encontro será conduzido pela pediatra e psiquiatra Ivone Cangussu Dias, especialista em Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Deficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A atividade é voltada a pais, familiares e também a pessoas com Síndrome de Down, com o objetivo de promover informação, diálogo e orientação sobre o tema da sexualidade.

De acordo com a médica, discutir o assunto é essencial para garantir mais qualidade de vida, autonomia e segurança às pessoas com a síndrome. “Hoje, com os cuidados adequados, muitas pessoas com Síndrome de Down vivem até os 60 anos ou mais. Então muitas podem ter algum nível de independência, o que inclui uma vida sexual e social”, explica Ivone.

A secretária da Pessoa com Deficiência, da Cidadania e da Mulher, Vládia Guimarães, destaca que a palestra busca ampliar o conhecimento da população e quebrar tabus que ainda cercam o tema. “Falar sobre sexualidade também é falar sobre respeito, autonomia e direitos. Nosso objetivo é oferecer informação de qualidade para que famílias e pessoas com Síndrome de Down tenham mais segurança e orientação para lidar com essas questões no dia a dia”, afirma.
Ainda segunda a secretária, a ação reforça o compromisso do município com a inclusão e com a promoção de políticas públicas voltadas às pessoas com deficiência, incentivando o debate e o acesso à informação em datas importantes do calendário de conscientização.

O Dia Internacional da Síndrome de Down foi proposto pela Down Syndrome International como o dia 21 de março, pois esta data se escreve como 21/3 (ou 3-21), o que faz alusão à trissomia do 21.

A primeira comemoração da data foi em 2006, tornando-se oficial pela Organização das Nações Unidas (ONU) desde 2012.

Mais informações podem ser solicitadas diretamente na Secretaria da Pessoa com Deficiência, da Cidadania e da Mulher, com sede na Rua Fernando de Barros, 1136, Centro.

O local funciona de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30, ou através do telefone e WhatApp (19) 3492-8882.







Outono 2026: elegância, conforto e personalidade

OUTONO COM ELEGÂNICA

Com a despedida do verão, a moda abre espaço para uma das estações mais elegantes do ano. O outono de 2026 chega trazendo uma combinação muito interessante entre sofisticação, conforto e versatilidade refletindo uma moda cada vez mais conectada ao estilo de vida real das pessoas.

Entre as cores que prometem dominar a estação, o grande destaque é o verde oliva, que surge como protagonista em diversas produções. Sofisticado e versátil, ele aparece como uma alternativa elegante aos clássicos preto e marrom. Ao lado dele, tons como marrom café, vinho profundo, roxo e o bege aveia compõem uma paleta acolhedora e atemporal, perfeita para os dias mais amenos da estação.

Nos tecidos e texturas, a palavra-chave é contraste. Transparências em tule, renda e chiffon aparecem combinadas com materiais mais estruturados como couro, tricôs leves e alfaiataria. Essa mistura cria sobreposições modernas e cheias de personalidade, trazendo leveza para os looks de outono.



Outro destaque da temporada é o retorno do estilo boho, inspirado na estética dos anos 70. Vestidos longos e fluidos, mangas amplas, franjas e calças flare reaparecem em versões mais refinadas, com tecidos de melhor acabamento e cortes mais sofisticados. O resultado é um visual romântico, elegante e ao mesmo tempo contemporâneo.

Entre as peças-chave do guarda-roupa de outono, as chamadas “terceiras peças” continuam sendo grandes aliadas na composição dos looks. Blazers estruturados, coletes de alfaiataria e cardigans alongados são perfeitos para criar camadas e transformar uma produção básica em um visual mais elegante.

Nas peças inferiores, calças de corte reto, pantalonas, saias midi e itens em couro ganham destaque. A alfaiataria permanece forte, mas agora aparece com uma proposta mais leve e versátil, permitindo combinações com camisetas básicas, tricôs finos e camisas oversized.



Outro movimento importante na moda atual é a valorização da customização e das peças de brechó, reforçando uma moda mais consciente e cheia de identidade. Cada vez mais, o estilo pessoal se constrói através de escolhas autênticas e peças que contam histórias.

O grande segredo do outono 2026 está justamente nesse equilíbrio: looks que transitam entre dias ainda quentes e noites mais frescas, apostando em peças funcionais, elegantes e que acompanham a rotina da mulher contemporânea.
Afinal, mais do que seguir tendências, estilo é saber adaptar a moda à sua essência.


Dolce di Latte
Licor Premium
15% ALC/VOL
750ml
Dolce di Latte
Licor Premium
15% ALC/VOL
750ml
Dolce di Latte
Licor Premium
15% ALC/VOL
750ml
Mike
MEL DE TCHAY
19 983569371
MIKEMELDETCHAY

Marketing 3.0

Por PH | Paulo Henrique Occhiuzzi @PH_OCCH



A Nova Fronteira do Marketing: Relevância Regional e Conexão Humana

Nos últimos anos, o marketing digital passou por uma grande mudança. Antes, as marcas queriam ter muitos seguidores, milhões deles, e isso era visto como um grande sucesso. Mas agora, em 2026, as coisas mudaram. O importante não é mais quem tem mais seguidores, mas quem tem autoridade real. Em Piracicaba, isso está acontecendo através das parcerias com Influencers Locais.

A Curadoria de Confiança

Os consumidores de Piracicaba valorizam muito a reputação e a proximidade. Eles querem ouvir recomendações de pessoas que conhecem bem a cidade, seus problemas e conquistas. É aqui que os influencers da cidade fazem a diferença: são pessoas que não apenas postam coisas, mas que escolhem o que é importante para a nossa comunidade.

Ao contrário de campanhas nacionais genéricas, esses especialistas da nossa região têm um vínculo forte com o público. Eles frequentam o comércio local, usam os serviços da cidade e são muito mais confiáveis do que as grandes marcas distantes. São vozes que validam a promessa da sua marca para quem realmente importa: o seu vizinho.

O Valor Estratégico do Hiperlocalismo

Para os empresários de Piracicaba, o foco deve estar na relevância, não apenas no alcance. Quando você se alia a um Embaixador da Marca que conhece bem a cidade, a estratégia se torna muito mais eficaz:

- Você ganha autoridade, porque a comunidade respeita o conector e essa autoridade é transferida para a sua empresa.
- Você economiza recursos, porque as campanhas regionais evitam o desperdício de dinheiro com pessoas que nunca vão visitar a sua loja.
- Você tem um impacto real, porque a voz local gera movimento no caixa e fidelização.

Conexão com Propósito

O marketing em 2026 é sobre pertencimento. Quando uma marca se une a vozes que entendem o DNA de Piracicaba, ela deixa de ser apenas um anúncio e se torna uma indicação de valor. Em uma cidade como a nossa, com um setor de serviços e varejo forte, a força da indicação qualificada ainda é a ferramenta mais poderosa de crescimento.

O futuro do marketing é humano, técnico e, acima de tudo, enraizado na nossa região.





Priscila Martiniano

@pri.martiniano @hara.belleza

A nova era da estética: entre ciência, autoestima e beleza natural

Cuidar da beleza vai muito além da aparência. Para a esteticista Pri Martiniano, cada procedimento carrega histórias, sonhos e muitas vezes até inseguranças que precisam ser acolhidas. Mãe, noiva, apaixonada por saúde, academia, cozinha e sempre em busca de conhecimento, ela construiu uma trajetória de mais de duas décadas na estética, marcada por dedicação e sensibilidade com cada paciente.

Nesta entrevista, Pri fala sobre sua jornada profissional, revela histórias marcantes da profissão, explica os procedimentos mais procurados e comenta as novas tendências da estética, que caminham cada vez mais para a naturalidade e o cuidado com a autoestima. Uma conversa inspiradora sobre beleza, confiança e propósito.



Quem é Priscila Martiniano?
Muita gente conhece a Dra. Pri Martiniano pelos resultados incríveis na estética, mas quem é a Priscila Martiniano fora da clínica? O que te levou a escolher esse caminho?

A Pri Martiniano é mãe de uma princesa linda , noiva , filha , além de dona de casa, mãe de Pets e que tem como um dos hobbies Cozinhar , tenho até um nome Gourmeterapia kkkk , além de amar academia e cuidar da minha saúde, decoração (pintar uma parede é comigo mesma kkk) , e uma eterna estudante , amo estar atualizada e agora graduando em Odontologia .

O que me levou para estética foi um momento , quando tinha 18 anos prestei para a faculdade de odontologia , mas infelizmente não passei e meu pai na epoca não podia pagar uma faculdade particular . Porém prestei para outra faculdade e passei em Protese Odontologica em Buco Maxilo onde cursei ate o ultimo semestre sem poder concluir por doença familiar . Com isso estava buscando algo para me profissionalizar e foi ai que vendo uma novela , sério vendo Laços de Família com a Vera Fisher , onde ela era esteticista e achava lindo ela lá paasando cremes nas clientes , viajando e cuidando dos filhos kkkk , fui pesquisar e ai veio meu primeiro interesse em Estética . Ai comecei fazer os cursos , pois na epoca não havia faculdade ainda , e ai foi isso ja tem 25 anos . E em 2013 com muita vontade de ser melhor na minha area fui fazer a faculdade de Biomédicina

Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia



Priscila Martiniano

@pri.martiniano @hara.belleza

A nova era da estética: entre ciência, autoestima e beleza natural



Mês das Mulheres

Estamos no Mês das Mulheres. Na sua visão, qual é o papel da estética na autoestima feminina hoje?

A estética hoje tem um papel muito importante , pois trabalhamos profundamente com autoestima , sonhos e também frustações , gatilhos que estão escondido atras de cada mulher , uma mulher com a autoestima elevada fica de corpo e alma mais bonita . Procedimentos estéticos, quando conscientes, podem aumentar a satisfação pessoal e a vida social. No entanto, a pressão por padrões irreais de beleza pode causar ansiedade, sendo essencial o equilíbrio e a aceitação pessoal.

Beleza e confiança

Você acompanha de perto a transformação das pacientes. Qual foi um momento na clínica que te marcou muito quando viu a autoestima de alguém mudar?

Olha tenho tantas histórias lindas , mas uma vez atendi uma menina de uns 14 anos , que sofria com coméntarios maldosos por conta do seu nariz , a mãe levou ela para fazer a rinomodelação (procedimento com acido hialuronico para correção nasal) , qdo terminei o procedimento e ela se viu no espelho ela começou a chorar , e disse que a vida ia mudar à partir daquele dia , eu falei para ela que era linda de qualquer forma , mas realizar o sonho dela me fez chorar tb .



O queridinho Botox

O botox continua sendo um dos procedimentos mais procurados. Por que ele ainda é considerado o queridinho da estética?

sim , isso é um fato kkkk A toxina butolinica o BOTOX , ainda é o mais procurado e queridinho , além de ser um dos primeiros procedimentos injetáveis , o que acontece é que ainda não ha nenhum tratamento que se compare ou substitua ele . Mesmo com tanta tecnologia ele permanece firme no link dos melhores .

"A estética vai muito além da beleza: trabalhamos diretamente com autoestima, sonhos e emoções que muitas mulheres carregam dentro de si."

Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia



Priscila Martiniano

@pri.martiniano @hara.belleza

A nova era da estética: entre ciência, autoestima e beleza natural



Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia

Medos e mitos

Muita gente ainda tem medo de fazer botox. Qual é o maior mito que você sempre precisa explicar para as pacientes?

Sim , as pessoas tem medo de ficar com aquele rosto sem expressão , robotizada . Antes a anos atras o botox realmente era aplicado de uma forma que parecia uma pessoa " congelada " , hoje não mais , eu pelo menos procuro trabalhar com a naturalidade . Mas um dos maiores medo é a queda palpebrar e o efeito sobrancelha parecendo símbolo da NIKE .

Peptídeos: a nova febre

Muito se fala sobre peptídeos na estética. O que eles fazem na pele e por que estão chamando tanta atenção agora?

Há meus queridinhos hoje , Peptídeos são a nova era da evolução na estética .

Os peptídeos representam uma das maiores inovações na estética e nos cuidados com a pele (skincare) em 2025/2026, sendo frequentemente descritos como "mensageiros biológicos" que estimulam processos naturais da pele sem forçar o organismo. Eles são cadeias curtas de aminoácidos que atuam na renovação celular, na produção de colágeno e na redução de inflamações.

Hoje o mais conhecido é o Peptideo da Beleza o GHK-cu , no Brasil aplicados em Seruns e capsulas , mas com muitos estudos fora do páis com os injetavéis .

Novidades da estética

Quais são os procedimentos ou tecnologias mais modernos que estão chegando agora e que prometem revolucionar os tratamentos de beleza?

Com a chegada do inverno os peelings mais profundos e os lasers de alta potência como o CO2 fracionado , passam a ser o alvo principal dos profissionais da estética.

"Com a chegada do inverno, os peelings mais profundos e os lasers de alta potência ganham destaque nos tratamentos estéticos."



Priscila Martiniano

@pri.martiniano @hara.belleza

A nova era da estética: entre ciência, autoestima e beleza natural

hara Belleza
Clínica de Biomedicina Estética Avançada



"Cada paciente que passa por mim traz uma história, um sonho e às vezes até uma dor. E cuidar disso é uma grande responsabilidade."

Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia



Priscila Martiniano

@pri.martiniano @hara.belleza

A nova era da estética: entre ciência, autoestima e beleza natural

Tendência para 2026

Se você tivesse que apostar em uma grande tendência da estética para os próximos anos, qual seria?

A grande tendência na estética com certeza é a Regenerativa e os procedimentos mais sutis possíveis , trazendo harmonia e naturalidade .

Beleza natural

Hoje se fala muito em naturalidade nos resultados. Como você trabalha para manter o rosto harmonioso sem exageros?

Sempre trabalhei com o menos é mais , isso faz com que meu paciente me fale o que tanto ele se sente incomodado , trabalhando a essência e afirmando a sua própria beleza natural

Mensagem para as mulheres

Para encerrar: que mensagem você deixaria para as mulheres que querem se cuidar mais, mas ainda têm receio de começar?

O foco é ter uma proximidade com o paciente , entender os sentimentos e sonhos que há dentro dele , trazendo acolhimento , naturalidae e segurança . Mostrando para ele a certeza que exageraos não valem a pena que o importante é sutilidade , sem deixar artificial, priorizando sempre a saúde e integridade .

E para você mulher , nunca se esqueça : você é linda como é !!!!



A Revista Metropolitana agradece a participação especial de Pri Martiniano nesta entrevista tão inspiradora. Profissional dedicada e apaixonada pelo que faz, Pri compartilhou um pouco da sua trajetória, experiência e visão sobre o universo da estética, mostrando como o cuidado com a beleza também está diretamente ligado à autoestima e ao bem-estar.

Pri, que também é colunista da Revista Metropolitana, contribui constantemente com conteúdos que informam, inspiram e aproximam nossas leitoras do que há de mais atual no mundo da estética e do autocuidado.
Nosso muito obrigado pela parceria, confiança e por dividir conosco conhecimento, histórias e tanta inspiração.

Fotos - Karina Coelho -@studiophotoia

entre aspas

com Ronaldo Castilho

PROGRAMA AO VIVO !!!



especial

ELEIÇÕES 2026

A TRIBUNA PIRACICABANA

TV METROPOLITANA

Sexta-feira

19h

@TVMETROPOLITANAPIRACICABA

ZERAR AS DÍVIDAS É TUDO DE BOM!



O REFIS 2026 É UMA CHANCE ÚNICA DE ZERAR A DÍVIDA COM A PREFEITURA, SEMAE E HABITAÇÃO

Até 100% de desconto nos juros e multas
Até 120 parcelas
E quem aderir até 20/03 ainda ganha desconto no IPTU.

*Válido para pessoas e empresas.

Acesse o QR CODE

REFIS 2026

Para mais informações acesse o site da prefeitura:
www.piracicaba.sp.gov.br

PREFEITURA PIRA PIRACICABA
FAZENDO O QUE PRECISA SER FEITO





Entre Astros e ARCANOS

Previsões da semana | 15 a 21 de março de 2026



Áries (21/03 a 20/04)
Hora de agir. Algo que você vem adiando pode finalmente sair do papel. No amor, alguém pode demonstrar mais interesse do que você imaginava.



Touro (20/04 a 20/05)
Semana de organizar a vida. Pode surgir uma oportunidade ligada a dinheiro ou trabalho.



Gêmeos (21/05 a 20/06)
Conversas importantes vão acontecer. Algo que estava confuso começa a se esclarecer.



Câncer (21/06 a 22/07)
Emoções mais intensas nesta semana. Pode ser um bom momento para resolver algo do passado.



Leão (23/07 a 22/08)
Energia forte para conquistar algo que você quer muito. Aproveite para mostrar suas ideias.



Virgem (23/08 a 22/09)
Semana pede calma e planejamento. Nem tudo precisa ser resolvido agora.



Libra (23/09 a 22/10)
Relacionamentos em destaque. Pode ser hora de decidir algo importante no amor ou amizade.



Escorpião (23/10 a 21/11)
Mudanças podem aparecer de repente. Não tenha medo de seguir um caminho diferente.



Sagitário (22/11 a 21/12)
Vontade de sair da rotina. Uma novidade pode animar sua semana.



Capricórnio (22/12 a 19/01)
Foco em objetivos. Algo que parecia difícil pode começar a destravar. No amor, mais diálogo vai fazer diferença.



Aquário (20/01 a 18/02
Ideias novas surgem com força. Semana boa para começar projetos ou aprender algo diferente.



Peixes (19/02 a 20/03)
Intuição muito forte. Confie mais no que você sente.



Signo de Peixes
19 de fevereiro a 20 de março
É o último signo do zodíaco — o que fecha um ciclo e prepara o próximo.
Por isso a energia muda tanto quando o Sol entra aqui.
Hora de olhar pra dentro e pensar no que você quer deixar pra trás.

Dica forte da semana:
A energia desses dias pede calma para sentir e coragem para agir. Antes de tomar qualquer decisão importante, escute sua intuição. Muitas vezes a resposta que você procura já está dentro de você.
3 atitudes simples para a semana:

- Evite agir no impulso.
- Confie mais no seu sentimento.
- Comece algo novo, mesmo que seja um pequeno passo.

Pedra da Semana
Turmalina Negra (proteção)

Como ativar na rotina
- Carregue no bolso ou na bolsa.
- Use em pulseira ou colar.
- Deixe perto da porta de casa ou no local de trabalho.







DOM GUIDOTTI

Pizza FRITA

SEQUINHA E SABOROSA

FAÇA SEU PEDIDO
PEÇO QRCODE
OU PELO LINK

domguidotti.menudino.com

E GANHE CASHBACK

19 99868-5293
19 3411-5293
@domguidotti

Delivery







Av. Comendador Luciano Guidotti, 339
Jd. Elite - Piracicaba / SP



CONSELHO DO TARÓLOGO DA SEMANA

Nem tudo precisa de pressa. Esta semana pede calma, atenção aos sinais e confiança na intuição. Muitas respostas aparecem quando você observa mais e reage menos.

Às vezes, o melhor caminho é simplesmente deixar as coisas se revelarem no tempo certo.

A Roda da Fortuna
Essa carta fala de mudanças rápidas e viradas de situação.
O que observar:
- situações que mudam de repente
- reencontros ou oportunidades que voltam
- sensação de que "o destino está mexendo as peças"

Dica do tarot: esteja aberto ao novo. Resistir pode trazer mais ansiedade.

Cinco de Espadas
Mostra risco de conflitos, discussões ou mal-entendidos.
Pode acontecer:
- discussão no trabalho ou família
- alguém querendo provar que está certo
- clima competitivo ou de ego

Conselho: às vezes não vale a pena ganhar a discussão. Preserve sua paz.

Ás de Copas
Essa é uma carta muito positiva. Representa novos sentimentos, alegria ou conexão emocional.
Pode indicar:
- começo de amizade importante
- reconciliação
- notícia que traz felicidade
- inspiração criativa

Energia ótima para projetos criativos e comunicação, especialmente para quem trabalha com conteúdo.

O Sol
Uma das melhores cartas do tarot. Ela fala de clareza, sucesso e leveza.
Mesmo que a semana comece com algumas tensões, o final tende a trazer:
- solução de problemas
- boas notícias
- sensação de alívio ou conquista

Mensagem central: a verdade aparece e tudo fica mais claro.

Escute mais a sua intuição.
Nem tudo precisa de resposta imediata. Às vezes o melhor movimento é observar antes de agir.
Alguns sinais importantes para essa semana:
🔹 Nem toda discussão merece sua energia.
Se alguém quiser conflito, respire e escolha a paz.
🔹 Fique atento a oportunidades inesperadas.
Uma conversa, convite ou ideia pode abrir um caminho novo.
🔹 Confie no que você sente.
Quando algo parece certo dentro de você, geralmente é um sinal de que está no caminho correto.

BUFFet
ElziDani
Feito com amor!

SURPREENDA
SEUS CONVIDADOS COM UM BUFFET DE DAR AGUA NA BOCA!

ANIVERSÁRIOS I CASAMENTOS I COMEMORAÇÕES I COFFEE BREAK I EVENTOS







tudo feito com muito carinho!

Também trabalhamos com encomendas menores,
SAIBA MAIS ENTRANDO EM CONTATO (19) 99733-9959

Manoel Fernandes Furlan
Corretor de Imóveis Rurais e Urbanos
Perito em Avaliações Imobiliárias.
Av. Independência, 724 – Ed. Liberty - Piracicaba
(19) 99608.2379 @fernandesfurlanimob_



Manoel Furlan - CRECI 48.387

COMO COMPRAR IMÓVEIS EM LEILÃO: DICAS PRÁTICAS PARA FAZER UM BOM NEGÓCIO

omprar imóveis em leilão tem se tornado uma alternativa cada vez mais procurada por investidores e compradores atentos às oportunidades do mercado imobiliário. Com possibilidade de adquirir bens por valores abaixo do mercado, essa modalidade pode ser estratégica para formação de patrimônio ou geração de renda. Porém, exige informação, planejamento e cautela.

Confira dicas práticas antes de entrar em um leilão:

* Leia o edital com atenção: este é o documento mais importante. Nele estão regras, formas de pagamento, prazos, existência de dívidas, taxas e a situação de ocupação do imóvel.

* Pesquise a localização: verifique infraestrutura, segurança, acesso, comércio e potencial de valorização da região. O desconto só vale a pena se o imóvel tiver boa liquidez.

* Avalie os custos extras: o arrematante pode assumir débitos de IPTU, condomínio, despesas cartoriais, honorários e até custos para desocupação.

* Visite o imóvel quando possível: nem sempre é permitido, mas tente obter o máximo de informações sobre estado de conservação e características do bem.

* Defina um limite de investimento: entre no leilão com estratégia. Evite a empolgação dos lances e mantenha o foco no valor máximo planejado.

* Analise o objetivo da compra: morar, revender ou alugar? Cada finalidade exige um tipo de avaliação financeira e de risco.

* Busque apoio profissional: corretor, advogado ou especialista em leilões podem ajudar a reduzir riscos e aumentar as chances de um bom negócio.

O leilão imobiliário não é apenas uma oportunidade de comprar mais barato, mas uma ferramenta inteligente para quem deseja investir com visão estratégica. Informação e disciplina são os verdadeiros diferenciais para transformar desconto em lucro.





COLEÇÃO

DOCKSTON
REVENDEDOR AUTORIZADO

WKSHOWROOM

(11) 99154-2552



VIRALIZEI!

Wagner Moura é pego de surpresa e recebe o prêmio de Melhor Ator, às vésperas do Oscar 2026



O talento brasileiro voltou a chamar atenção no cinema internacional. O ator Wagner Moura conquistou o prêmio de Melhor Ator em Drama no Satellite Awards 2026, reforçando seu prestígio fora do país. A vitória veio pela atuação intensa no filme O Agente Secreto, dirigido por Kleber Mendonça Filho, produção que também levou o prêmio de Melhor Filme Internacional.

A premiação, organizada pela International Press Academy, é considerada uma das importantes da temporada e costuma antecipar tendências para outras grandes cerimônias do cinema. A conquista de Wagner Moura ganhou enorme repercussão nas redes sociais e rapidamente viralizou no Instagram, com milhares de comentários celebrando o feito do ator brasileiro.
Na mesma noite, o drama Hamnet levou o prêmio de Melhor Filme em Drama, enquanto a comédia Marty Supreme venceu na categoria de Melhor Filme de Comédia ou Musical.

O reconhecimento reforça o momento positivo do cinema brasileiro no cenário internacional e coloca Wagner Moura novamente no centro das atenções da indústria cinematográfica mundial. Para muitos fãs e críticos, o prêmio é mais um sinal de que o ator segue consolidando uma carreira global cada vez mais forte.

Cristian Ribera vira fenômeno nas redes após prata histórica

A medalha de prata de Cristian Ribera nos Jogos Paralímpicos de Inverno de 2026 não ficou apenas no pódio. Ela explodiu também nas redes sociais. Em poucas horas, o nome do atleta brasileiro dominou timelines, virou assunto em perfis esportivos e inspirou milhares de comentários de orgulho e emoção.







Com a conquista histórica no paraesqui cross-country, Ribera colocou o Brasil no mapa dos esportes de inverno e ganhou uma nova torcida digital. Vídeos da chegada da prova, mensagens de apoio e trechos de entrevistas começaram a circular com força, fazendo com que muita gente conhecesse, pela primeira vez, a história do atleta que saiu de Rondônia para brilhar no gelo.

Nos comentários, o sentimento era praticamente o mesmo: orgulho. Internautas destacaram a garra, a trajetória de superação e a importância do resultado para o esporte paralímpico brasileiro. Em pouco tempo, Cristian deixou de ser apenas um nome da competição para se tornar um símbolo de inspiração.
A prata conquistada na neve virou também ouro em engajamento — e provou que histórias reais de coragem continuam sendo as que mais emocionam o público.

Precisa de FAXINA?

Conte com a Maria Brasileira!

Unidade Limeira

(19) 99305-4282

@mariabrasileira.limeira

Unidade Piracicaba

(19) 97418-3013

@mariabrasileira.piracicaba



Baixe o APP agora mesmo!

Disponível no Google Play

Disponível na App Store

isso facilita!

por Érica Campagnol
@mariabrasileira.piracicaba



VIDROS E BOXES SEMPRE BRILHANDO: DICAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Manter vidros e boxes limpos vai muito além de estética: é cuidar da higiene, da segurança e do bem-estar da sua casa. Com pequenas atitudes, é possível transformar essa tarefa em algo rápido e eficiente. Confira estas dicas e truques que os profissionais usam para deixar cada superfície impecável:

1. **Produto certo: brilho sem esforço**

Evite produtos abrasivos ou com excesso de cloro, que podem danificar os vidros e as ferragens. Detergentes neutros limpam profundamente sem riscos. Truque de profissional: pequenas quantidades de vinagre eliminam manchas antigas e previnem mofo, mantendo o vidro transparente por mais tempo.

2. **Ferramentas que facilitam**

Panos de microfibra, rodos e esponjas macias são essenciais. Evite papel toalha e esponjas ásperas, que podem arranhar ou deixar fiapos. Dica extra: mantenha um rodo exclusivo no banheiro e passe diariamente após o banho, com cuidado para não riscar — assim você reduz a frequência das limpezas mais pesadas.

3. **Movimentos certos = resultado perfeito**

Limpe de cima para baixo ou em movimentos circulares. Dedique atenção especial aos cantos, trilhos e ferragens, que acumulam resíduos de sabão e gordura. Truque de especialista: use uma escovinha macia para os trilhos e detalhes metálicos — isso evita manchas e corrosão.

4. **Seque imediatamente**

Depois da limpeza, enxágue bem e seque com pano limpo ou rodo. A água parada causa manchas e favorece o mofo. Para manter os boxes impecáveis, passe o rodo todos os dias. Resultado: superfície reluzente e menos esforço na próxima limpeza

5. **Limpeza preventiva: o segredo da praticidade**

Limpezas rápidas e regulares evitam acúmulo de sujeira e manchas difíceis de remover. Segurança e cuidado: Sempre use luvas e, calçados antiderrapantes para evitar acidentes. Se houver vidros de grande porte ou difícil acesso, conte com profissionais capacitadas.



Truques extras de manutenção:

·Evite toalhas molhadas encostadas no vidro.

·Use spray repelente de água para boxes de vidro temperado.

·Passe microfibra seca nos vidros entre limpezas para manter o brilho.

·Mantenha o banheiro ventilado: ar circulando ajuda a prevenir mofo e manchas de água.



O profissionalismo é um valor central na Maria Brasileira. Nossos especialistas não apenas limpam, mas cuidam do espaço como se fosse deles. Pontualidade, cordialidade e respeito aos pertences do cliente são parte do nosso compromisso.

Cada serviço é planejado para oferecer praticidade, eficiência e resultados que superam expectativas, tornando a experiência de ter a casa limpa não apenas satisfatória, mas também segura e agradável.

Seguindo essas dicas, seus vidros e boxes ficam sempre limpos, protegido e com aparência de novo. E quando você quer cuidado completo, atenção aos detalhes e profissionalismo, a Maria Brasileira oferece serviços especializados, eficientes e confiáveis, garantindo que sua casa esteja sempre reluzente, organizada e acolhedora.

NOVIDADES DO LUCIO

@novidades_lucio

(19)99616-5668

(19)3302-0089

ELETRODOMÉSTICOS

OS MELHORES PRODUTOS



saudável

Banca de Frutas

TIO FRUTAS

VAREJÕES MUNICIPAL

(19) 99600-0565

Frescas todos os dias.



Varejão

Alvorada Paulista

(19) 9.9600-0565

A ACIPI tem a solução ideal para todos os tipos de negócio!

acipipiracicaba

acipi.com.br



POR Drika Bernardino
@dryka.bernardino



PROCEDIMENTOS E TINTURAS COM EFEITO ANTIENVELHECIMENTO

O cabelo sempre foi uma das maiores expressões da beleza feminina. Mais do que estética, ele representa identidade, estilo e autoestima. Nos salões de beleza, é cada vez mais comum encontrar mulheres que buscam mudanças que tragam leveza ao visual sem perder a naturalidade. A coloração capilar evoluiu muito nos últimos anos e hoje o objetivo vai além de simplesmente mudar a cor.

A proposta atual é iluminar o rosto, valorizar os traços e criar um efeito visual mais jovem, sempre preservando a saúde dos fios.

"Cuidar da cor do cabelo não é apenas mudar o visual. É valorizar a identidade, iluminar o rosto e fortalecer a autoestima da mulher."



Loiro e técnicas de luzes

Os tons de loiro continuam entre os mais desejados quando o assunto é rejuvenescimento capilar. Técnicas de luzes, mechas e iluminações estratégicas ajudam a criar movimento e profundidade nos fios. Quando bem executadas, essas técnicas refletem luz ao redor do rosto, suavizando a expressão e trazendo um visual moderno e sofisticado.



A elegância do grisalho

O grisalho também ganhou um novo olhar dentro do universo da beleza. Cada vez mais mulheres optam por assumir os fios brancos com elegância. A transição capilar pode ser feita de maneira suave, utilizando técnicas que misturam tons e criam um resultado natural. Hoje o grisalho é visto como sinônimo de autenticidade e estilo.



Ruivo: personalidade e destaque

Os tons de ruivo seguem conquistando espaço entre as tendências. Do acobreado suave aos vermelhos mais intensos, essa cor transmite personalidade e sofisticação. O ruivo tem a capacidade de aquecer o visual e destacar os traços do rosto, criando um resultado marcante e elegante.



Castanhos iluminados

Clássicos e atemporais, os castanhos continuam sendo uma escolha segura para quem busca elegância. Os castanhos iluminados aparecem como uma forte tendência, combinando profundidade com reflexos sutis de luz. O resultado é um cabelo com brilho natural e aparência saudável.

POR Drika Bernardino
@dryka.bernardino



PROCEDIMENTOS E TINTURAS COM EFEITO ANTIENVELHECIMENTO

Tecnologia e cuidado com os fios

Outro destaque importante é a evolução dos produtos utilizados nos procedimentos capilares. Atualmente existem tecnologias que protegem a fibra do cabelo durante processos químicos como colorações e descolorações. Reconstruções, hidratações e tratamentos nutritivos fazem parte desse cuidado, garantindo que os fios permaneçam fortes e brilhantes mesmo após mudanças de cor.

O mais importante é lembrar que cada mulher possui um estilo e um momento diferente.

A cor ideal é aquela que respeita a personalidade, valoriza o tom de pele e traz bem-estar ao olhar no espelho.

Na próxima edição da coluna, vamos falar com mais profundidade sobre as cores de cabelo e como escolher o tom ideal para cada tom de pele e estilo pessoal.

Quando o cabelo está saudável, iluminado e cheio de vida, ele não transforma apenas o visual.

Ele fortalece a confiança e a autoestima de toda mulher.

A proposta atual é iluminar o rosto, valorizar os traços e criar um efeito visual mais jovem, sempre preservando a saúde dos fios.

“Cuidar da cor do cabelo não é apenas mudar o visual. É valorizar a identidade, iluminar o rosto e fortalecer a autoestima da mulher.”



Tempero Casarim

MARMITEX

Pediu? Chegou!

Almoço de Segunda a Sexta



DELIVERY:
19 99649-6957

TV METROPOLITANA

Lia Calegari
Terapeuta do B.E.M.
19 99746-7567
(@liacalegari.bem)



QUANDO O CORPO COMEÇA A PEDIR SOCORRO

Em muitos atendimentos, existe um momento muito parecido entre as pessoas que chegam até mim.
Elas não chegam dizendo exatamente o que sentem.
Na verdade, chegam dizendo que algo não está bem, mas não conseguem explicar com clareza o que é.
Algumas falam de um cansaço constante.

Outras dizem que a ansiedade parece ter surgido do nada.
Há quem relate dificuldade para dormir, irritação frequente, sensação de estar sempre no limite ou até uma tristeza silenciosa que aparece sem motivo aparente.

E quase sempre existe uma frase que se repete:
"Eu sempre dei conta de tudo… mas agora parece que algo mudou."
O que muitas pessoas não percebem é que o corpo tem uma forma muito própria de se comunicar quando algo dentro de nós precisa de atenção.
Antes de um colapso emocional, o corpo costuma enviar sinais.

Às vezes são sutis.
Outras vezes já aparecem com mais intensidade.
Pode ser um cansaço que não melhora mesmo após descanso.

Pode ser uma mente que não desacelera.
Pode ser um aperto no peito, tensão constante nos ombros, dores de cabeça frequentes ou uma sensação de estar sempre em alerta.

Esses sinais não surgem por acaso.
Eles costumam ser o resultado de um acúmulo emocional que foi sendo guardado ao longo do tempo.

Responsabilidades excessivas.
Situações mal resolvidas.
Pressões constantes.
Frustrações que foram engolidas.

Seu corpo anda tentando te dizer algo?
Cansaço constante, ansiedade, irritação ou sensação de sobrecarga podem ser sinais de que o emocional já não consegue mais carregar tudo sozinho.

O peso invisível das emoções acumuladas
Pressões, responsabilidades e sentimentos guardados ao longo do tempo podem interferir no equilíbrio natural do organismo.

Momentos em que você precisou ser forte quando, na verdade, precisava apenas ser acolhido.
O corpo registra essas experiências.
Ele guarda aquilo que muitas vezes a mente tenta ignorar.

Com o tempo, esse acúmulo começa a interferir no funcionamento natural do organismo. O sistema nervoso permanece em estado de alerta por períodos prolongados, e o equilíbrio interno começa a se perder.

É nesse momento que muitas pessoas começam a perceber que não se trata apenas de cansaço físico.
Existe algo mais profundo pedindo atenção.
A Terapia do BEM atua justamente nesse ponto.

Ela busca identificar e liberar interferências emocionais que ficaram registradas no corpo ao longo das experiências vividas. Muitas vezes, são padrões que começaram anos atrás e continuaram influenciando a forma como a pessoa reage às situações da vida.
Quando essas interferências são liberadas, o organismo começa a recuperar sua capacidade natural de equilíbrio.

O corpo relaxa.
A mente clareia.
A sensação de peso começa a diminuir.

Não porque a vida deixou de ter desafios.
Mas porque o sistema interno deixa de carregar sozinho aquilo que foi acumulado por tanto tempo.
Prestar atenção aos sinais do corpo não é fraqueza.
É inteligência emocional.

Porque, muitas vezes, o corpo começa a pedir socorro muito antes de chegarmos ao limite.

E ouvir esse pedido pode ser o primeiro passo para recuperar aquilo que muitas pessoas sentem que perderam no meio do caminho: o próprio bem-estar.



LeveFit

Marmitinhas Saudáveis Congeladas



- ✔ Opções equilibradas
- ✔ Prontas pra aquecer
- ✔ Entrega rápida

Nossas **marmitas saudáveis e caseiras** são feitas com ingredientes frescos, sem ultraprocessados e com **muito carinho!**

@levefit.piracicaba



PEÇA: (19)9993-1970

Saúde Emocional

Elaine Campagnol
Psicóloga | CRP 06/77006
@elaine_campagnol



Por que as mulheres procuram mais terapia do que os homens?

Embora as mulheres busquem mais apoio psicológico, os homens ainda apresentam taxas muito mais altas de suicídio. O que explica essa diferença na forma de lidar com o sofrimento emocional?

Nos consultórios de psicologia e psiquiatria, um padrão aparece com frequência: a maioria dos pacientes é composta por mulheres. Essa percepção clínica não é apenas uma impressão. Pesquisas realizadas em diferentes países mostram que as mulheres procuram ajuda psicológica e psiquiátrica com mais frequência do que os homens.

Estudos sobre comportamento de busca por ajuda indicam que mulheres apresentam maior probabilidade de procurar profissionais de saúde mental quando enfrentam sofrimento emocional. Já os homens tendem a adiar ou evitar esse tipo de cuidado, muitas vezes buscando apoio apenas quando os sintomas já se tornaram mais intensos (Mackenzie, Gekoski & Knox, 2006).

Um estudo que analisou diferenças de gênero nas atitudes em relação à busca por ajuda psicológica encontrou que mulheres apresentam atitudes mais positivas em relação ao tratamento psicológico quando comparadas aos homens (Nam et al., 2010). Em outras palavras, elas tendem a reconhecer com maior facilidade quando precisam de apoio profissional.
Parte dessa diferença pode estar relacionada à forma como homens e mulheres são socializados desde a infância. Meninas costumam ser mais incentivadas a falar sobre sentimentos, compartilhar dificuldades e buscar apoio emocional.

Já muitos meninos crescem ouvindo que precisam ser fortes, autossuficientes e controlar suas emoções. Com o tempo, essa expectativa social pode dificultar o reconhecimento do sofrimento psicológico e a procura por ajuda.

Outro aspecto importante é que as mulheres, em geral, mantêm maior contato com serviços de saúde ao longo da vida.
Consultas ginecológicas, acompanhamento da gestação e outros cuidados relacionados à saúde reprodutiva ampliam as oportunidades de identificação de sintomas emocionais e encaminhamento para acompanhamento psicológico.

Além disso, alguns transtornos mentais são mais prevalentes entre mulheres. Estudos epidemiológicos indicam que quadros de ansiedade e depressão apresentam taxas mais elevadas no sexo feminino em diversas populações (Kessler et al., 2003).

No entanto, a menor procura por terapia entre homens não significa necessariamente menor sofrimento. Pelo contrário. Dados epidemiológicos mostram que os homens apresentam taxas significativamente mais altas de suicídio. Em muitos países, a mortalidade por suicídio entre homens é de duas a quatro vezes maior do que entre mulheres (Schrijvers, Bollen & Sabbe, 2012).

Esses dados revelam um desafio importante para a saúde mental. Se as mulheres procuram mais ajuda, muitos homens ainda enfrentam barreiras culturais e emocionais para reconhecer o próprio sofrimento.
Ainda temos muito a avançar quando o assunto é falar abertamente sobre sofrimento emocional.





A relação entre saúde física e saúde emocional na reabilitação

A reabilitação em saúde vai muito além da recuperação física do paciente. Cada pessoa que passa por um processo de tratamento carrega consigo histórias, medos, expectativas e desafios emocionais. Por isso, compreender a relação entre saúde física e saúde emocional é essencial para que o processo de reabilitação seja realmente eficaz e humanizado.

Quando um paciente enfrenta uma doença, uma lesão ou qualquer limitação funcional, não é apenas o corpo que sofre alterações. Muitas vezes, surgem sentimentos como ansiedade, insegurança, medo e até tristeza diante das mudanças na rotina e na perda temporária ou permanente de autonomia. Esses fatores emocionais podem influenciar diretamente na evolução do tratamento e na resposta do organismo às terapias propostas.

Diversos estudos mostram que o estado emocional do paciente pode interferir no processo de recuperação. Quando a pessoa se sente motivada, acolhida e confiante, o corpo tende a responder de forma mais positiva ao tratamento. Por outro lado, quando há desânimo, estresse ou sentimentos negativos, a adesão às terapias pode diminuir, tornando a reabilitação mais lenta e desafiadora.

Nesse contexto, a fisioterapia exerce um papel fundamental, não apenas na recuperação dos movimentos e das funções corporais, mas também no apoio emocional do paciente. O fisioterapeuta acompanha de perto cada etapa do processo de reabilitação, criando uma relação de confiança e proximidade que contribui para fortalecer a segurança e a motivação do paciente.

Durante as sessões de fisioterapia, cada pequeno avanço representa uma conquista significativa. Voltar a dar alguns passos, recuperar movimentos ou realizar atividades que antes pareciam impossíveis são momentos que impactam profundamente o estado emocional do paciente. Essas conquistas ajudam a resgatar a autoestima, estimular a esperança e reforçar a vontade de continuar lutando pela recuperação.

A humanização no cuidado é um elemento essencial nesse processo. Escutar o paciente, respeitar suas limitações, compreender suas emoções e oferecer apoio são atitudes que fazem toda a diferença. Muitas vezes, o tratamento não se resume apenas a exercícios ou técnicas, mas também ao acolhimento e à empatia presentes no atendimento.

Outro aspecto importante é o envolvimento da família. O apoio familiar contribui para fortalecer o paciente emocionalmente, criando um ambiente de encorajamento e confiança. Quando o paciente se sente apoiado, compreendido e valorizado, ele se torna mais engajado no tratamento e mais motivado a superar seus desafios.

A integração entre saúde física e emocional mostra que o cuidado em saúde deve ser sempre integral. O corpo e a mente estão profundamente conectados, e a recuperação verdadeira acontece quando ambos são considerados no processo terapêutico.

Assim, a reabilitação não deve ser vista apenas como a recuperação de funções físicas, mas como um caminho de reconstrução da autonomia, da autoestima e da qualidade de vida. A fisioterapia, quando realizada com sensibilidade e humanização, tem o poder de transformar esse processo em uma jornada de superação, esperança e redescoberta das capacidades humanas.

Mais do que recuperar movimentos, reabilitar é devolver dignidade, confiança e a possibilidade de viver com plenitude novamente.

Thaís Rodrigues
Fisioterapia Respiratória e Neurofuncional
(19)9.9929-9424
(@drathaissoleira)



XQZ
PERSONALIZAÇÃO



Canecas de Alumínio



Personalize Azulejos
com a sua Foto



Squeeze



Canecas de Plástico e Acrílico



Long Drinks para sua Festa



Canecas de Chopp



Canecas de Porcelana

Fotos ilustrativas.

Libere a sua imaginação!

19 98174.1573 XQZ Personalização xqzpersonalizacao



No papo com a Dra. Pri de hoje: Peelings e suas enovações e conceitos!!!

Com a chegada do outono-inveno , já começamos a dar mais atenção para os tratamentos mais intensos em relação aos tratamentos faciais.

E hoje vamos falar do peeling e a nova era de tratamentos regenerativos.
Os peelings na nova estética estão focados na renovação celular com naturalidade, segurança e recuperação rápida, afastando-se de procedimentos extremamente agressivos. A tendência atual prioriza protocolos personalizados, que combinam ativos avançados para tratar a pele sem causar lesões profundas, sendo muito procurados para rejuvenescimento, clareamento de manchas e controle de oleosidade.

Principais Destaques e Tendências (2025-2026):

- Nanotecnologia: A nova sensação, com ativos encapsulados que penetram de forma mais eficiente e controlada, oferecendo resultados mais seguros.
- Peelings Orgânicos/Naturais: Alternativas com ativos orgânicos que trazem nova textura e brilho à pele.
- Associação de Tecnologias: Peelings químicos associados a lasers como lavieen , CO2 ou ultrassom microfocado para potencializar o resultado na textura e qualidade da pele.
- Peelings de "Artista" (Vulcanice): Uso de técnicas com resultados de alto nível (peeling vulcanice) para renovação intensa.
- Peelings para Peles com Acne ou Sensíveis: Uso de ácidos suaves, como o mandélico e lático, que permitem o tratamento mesmo em peles com acne ativa ou sensibilidade/rosácea.
- Peeling Químico de Nova Geração: Utiliza agentes que destroem camadas superficiais para regenerar a pele, sendo indicado para uniformizar o tom e aumentar a luminosidade.
- Peeling New Skin / Neoskin: Um protocolo de "reset facial" que pode durar até 30 dias, incluindo cuidados em casa (homecare) individualizados. É focado em retração da pele, rejuvenescimento e tratamento de cicatrizes de acne.
- Peeling Fotoativado: Tecnologia que utiliza luz (fotoativação) para potencializar a ação de ativos como a Curcuma Longa e o ácido tranexâmico, acelerando a reparação do tecido e melhorando a pigmentação.

O que os peelings modernos proporcionam:

1. Renovação Controlada: Melhora a textura da pele.
2. Clareamento de Manchas: Ação eficaz em hiperpigmentações, incluindo melasma.
3. Rejuvenescimento: Redução de rugas finas e estímulo de colágeno.
4. Recuperação Rápida: Diferente de técnicas antigas (como o fenol, que tem restrições), os peelings atuais permitem um retorno mais rápido à rotina.

Benefícios Esperados

- Controle de Acne: Tratamentos específicos ajudam a desobstruir poros e tratar espinhas ativas ou cicatrizes.
- Clareamento: Eficaz contra melasma e hiperpigmentação através da dispersão da melanina.
- Textura e Viço: Melhora imediata na suavidade da pele e redução de poros dilatados. Considerações Importantes
- Avaliação Profissional: É fundamental passar por uma consulta para definir qual ácido ou tecnologia (como lasers ou ultrassom microfocado associados) é ideal para o seu tipo de pele.
- Melhor Época: O inverno é frequentemente recomendado para peelings químicos, pois a menor exposição solar favorece a recuperação segura da pele.
- Preços Médios: Embora variem conforme o protocolo, sessões de peelings químicos superficiais em clínicas estéticas costumam variar entre R$ 300 à R$800 reais à sessão.

Esses e outros tratamentos você encontra na Clínica Hara Belleza !!




hara
Belleza
Clínica de
Biomedicina
Estética
Avançada
Limpeza de pele +
Microagulhamento
+peptídeos
Por 3x 180

Está precisando renovar suas fotos?



FOTO



15 fotos digitais incríveis para você se apaixonar!



CAMPANHA PARA GRUPO EXCLUSIVO

R$150,00

VÁLIDOS POR TEMPO DETERMINADO

MAYCON SACCHI

AGENDE SEU HORÁRIO PELO WHATSAPP

(19) 99905-7644

Qualidade que você vê nos detalhes de cada foto.

Manoel Fernandes
@manoelfernandesdossantos76



O atraso da leitura no Brasil

O Brasil pode levar mais de dois séculos para alcançar o nível de leitura dos países desenvolvidos. A estimativa aparece no relatório World Development Report – Learning to Realize Education's Promise, do Banco Mundial, baseado nos resultados do exame PISA – Programme for International Student Assessment, coordenado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico.

O estudo analisou a evolução das notas brasileiras ao longo dos anos. Mantido o ritmo atual de melhora, o país levaria mais de 260 anos para atingir a média de leitura dos países mais desenvolvidos. O dado chama atenção, mas especialistas afirmam que o problema não está apenas dentro da escola.

A primeira raiz é a desigualdade social. No Brasil, o desempenho escolar varia muito conforme a renda da família. Entre alunos mais ricos, cerca de 83,9% atingem nível adequado de leitura. Entre os mais pobres, apenas 26,1% chegam ao mesmo patamar. Isso mostra que muitas crianças já começam a vida escolar em desvantagem.

Outro ponto crítico é a alfabetização tardia. Muitas crianças chegam ao terceiro ou quarto ano sem dominar a leitura básica. Quando isso acontece, surgem dificuldades em outras disciplinas, como matemática e ciências, e o risco de abandono escolar aumenta.

A formação de professores também entra no debate. Diversos estudos apontam que cursos de pedagogia ainda são muito teóricos e oferecem pouco treinamento prático em alfabetização. Soma-se a isso a baixa valorização da carreira docente.

Há ainda a falta de uma cultura de leitura. Pesquisas indicam que grande parte dos estudantes brasileiros nunca leu um livro com mais de dez páginas. Sem contato frequente com textos, o desenvolvimento da leitura se torna mais lento.

Especialistas também criticam a instabilidade das políticas educacionais. A cada governo mudam programas, métodos e prioridades.

No entanto, educação exige continuidade e planejamento de longo prazo.

Experiências internacionais mostram caminhos possíveis. Países que avançaram mais rápido investiram em alfabetização forte até os sete anos, formação sólida de professores, métodos de ensino baseados em evidências e estímulo permanente à leitura.

A conclusão é clara: o desafio da educação brasileira não está apenas em recursos, mas principalmente em organização, continuidade e foco real na aprendizagem.

Quando a leitura se torna prioridade nacional, os resultados aparecem — e muito mais rápido do que em dois séculos.

SIMESPI
PIRACICABA-SP
FERNANDES FURLAN
Negócios Imobiliários


Manoel Fernandes
@manoelfernandesdossantos76



A volta dos livros na Suécia

Durante anos, a Suécia foi considerada um exemplo mundial de modernização na educação. O país apostou fortemente na digitalização das salas de aula, substituindo livros, cadernos e lápis por tablets, aplicativos e plataformas online.

Em muitas escolas, cada aluno tinha seu próprio dispositivo. As leituras eram feitas em telas, os exercícios aconteciam em aplicativos e a escrita manual foi ficando cada vez mais rara. A ideia era criar uma escola mais dinâmica e conectada com o mundo digital.

Mas, com o tempo, educadores começaram a perceber alguns efeitos inesperados.

Pesquisas e avaliações mostraram uma queda no desempenho de leitura entre os alunos. Muitas crianças passaram a ter mais dificuldade para compreender textos longos e manter a concentração nas atividades. Outro ponto que chamou atenção foi a redução da escrita à mão, algo considerado importante para o desenvolvimento cognitivo.

O excesso de telas também trouxe distrações, como jogos e notificações, além de preocupações com o tempo de exposição digital entre crianças.

Diante desse cenário, o governo sueco decidiu mudar o rumo. A nova política educacional passou a incentivar o retorno dos livros impressos, da leitura em papel e da escrita manual nas escolas.

A tecnologia continua presente, mas agora como ferramenta de apoio, e não como substituta do livro.

A experiência da Suécia reacendeu um debate internacional: até que ponto a tecnologia deve ocupar o centro da educação.

Para muitos especialistas, o caminho pode estar no equilíbrio entre inovação digital e métodos tradicionais de aprendizagem.

Marco no Congresso

A eleição de Erika Hilton para presidir a Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher da Câmara marca um momento histórico na política brasileira. No dia 11 de março de 2026, a deputada federal foi escolhida para comandar o colegiado com 11 votos a favor e 10 em branco, em uma votação marcada por debate intenso e forte atenção dentro e fora do Congresso.

Com o resultado, Erika Hilton se torna a primeira mulher trans a assumir a presidência da comissão. O fato tem peso simbólico e político, já que o espaço é responsável por discutir leis e políticas públicas que impactam diretamente a vida de milhões de mulheres no país.

A eleição ocorreu durante a reunião de instalação da comissão no início do ano legislativo. A mesa diretora também terá como vice-presidentes as deputadas Laura Carneiro, Delegada Adriana Accorsi e Socorro Neri.

Ao assumir o cargo, Erika Hilton afirmou que pretende conduzir os trabalhos de forma ampla, defendendo os direitos de todas as mulheres e ampliando o debate sobre violência, desigualdade e participação feminina na sociedade.

A Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher é considerada uma das mais importantes da Câmara quando o tema são políticas públicas voltadas às mulheres. O grupo analisa projetos de lei, promove audiências públicas e fiscaliza ações do governo.

Entre os temas que passam pelo colegiado estão o combate à violência doméstica, o feminicídio, a igualdade salarial e a proteção de meninas e adolescentes.

A nova presidência chega com a expectativa de ampliar o diálogo e fortalecer políticas que buscam mais proteção, respeito e oportunidades para as mulheres em todo o Brasil.

“A eleição de Erika Hilton representa mais que um resultado político: marca um novo capítulo na luta por representação, diversidade e direitos das mulheres no Congresso brasileiro.”

Manoel Fernandes
@manoelfernandesdossantos76



Quando homens decidem a pauta das mulheres

A Câmara Municipal de São Paulo, na cidade de São Paulo, é o maior Legislativo municipal do Brasil. A Casa é formada por 55 vereadores, número definido pela Constituição de acordo com o tamanho da população da capital paulista.

Na legislatura iniciada em 2025, a composição trouxe um marco importante para a política da cidade. Pela primeira vez, 20 mulheres foram eleitas, enquanto 35 cadeiras ficaram com homens. O número representa cerca de 36% de participação feminina, o maior percentual já registrado no parlamento paulistano.

Apesar desse avanço, um episódio recente reacendeu o debate sobre representatividade dentro da própria estrutura da Câmara.

A Comissão de Saúde, Promoção Social, Trabalho e Mulher, responsável por discutir políticas públicas voltadas às mulheres, é formada por sete integrantes. Em determinado momento recente, todos os membros do colegiado eram homens.

A situação chamou atenção e gerou críticas de especialistas, movimentos sociais e parte da opinião pública. O motivo é que a comissão trata justamente de temas que afetam diretamente a vida das mulheres na cidade.

Entre as principais funções do colegiado está analisar projetos e políticas públicas voltadas à proteção e promoção dos direitos das mulheres. A comissão também pode receber denúncias de violações de direitos, acompanhar casos de violência ou discriminação e fiscalizar programas municipais destinados ao enfrentamento dessas situações.

Outro papel importante é avaliar a realidade social e econômica das mulheres no município, promovendo debates, audiências públicas e estudos sobre desigualdade, violência e acesso a direitos.

Na prática, as comissões permanentes da Câmara funcionam como espaços onde os projetos são analisados com mais profundidade. É nelas que vereadores discutem propostas, ouvem especialistas, representantes da sociedade civil e também fiscalizam ações do poder público.

Por isso, quando uma comissão com esse perfil passa a ser composta apenas por homens, o tema da representatividade volta ao centro do debate político.

Críticos apontam que a ausência de mulheres em um colegiado que trata diretamente de políticas voltadas ao público feminino pode limitar perspectivas importantes no debate. A experiência e a vivência de quem enfrenta determinadas desigualdades no dia a dia costumam enriquecer discussões sobre políticas públicas.

Por outro lado, integrantes da própria Câmara argumentam que a participação em comissões segue critérios internos, como acordos partidários e distribuição de vagas entre bancadas.

Ainda assim, o episódio expõe um dilema que acompanha a política brasileira há décadas: a diferença entre presença numérica e participação efetiva nos espaços de poder.

Nos últimos anos, o número de mulheres eleitas para cargos legislativos tem aumentado lentamente no Brasil. Mesmo assim, elas ainda enfrentam obstáculos para ocupar posições estratégicas dentro das casas legislativas, como presidências de comissões ou relatorias de projetos relevantes.

No caso da capital paulista, os dados mostram avanços importantes. A eleição de 20 vereadoras representa um passo significativo em relação a legislaturas anteriores. Porém, episódios como o da comissão formada apenas por homens mostram que o debate sobre igualdade de representação ainda está longe de se encerrar.

Mais do que uma questão simbólica, a discussão envolve a forma como políticas públicas são pensadas e debatidas dentro das instituições. Quando diferentes vozes participam do processo, cresce a chance de que as decisões reflitam melhor a diversidade da sociedade.

No fim das contas, o episódio ocorrido na Câmara paulistana revela um ponto central da democracia contemporânea: não basta ampliar a presença feminina nas urnas — também é preciso garantir espaço real nas decisões que afetam a vida das mulheres.



Pedidos pelo WhatsApp
(19) 99684-3126

A melhor forma de
começar o dia é com:

Catia Bolos

@catia_bolosbr



Da ciência do movimento humano à medicina bioenergética: a trajetória da Dra. Luciana Broglio na Clínica Broglio, em Piracicaba.

No mês em que celebramos a força e a trajetória das mulheres, conversamos com a Dra. Luciana Broglio, profissional que transformou sua experiência na área da saúde em um propósito de vida.

Com uma visão que integra corpo, mente, emoções e espiritualidade, ela construiu um caminho voltado ao cuidado humano de forma mais completa. Nesta entrevista, a Dra. Luciana compartilha sua história, os desafios do empreendedorismo e como as terapias integrativas podem contribuir para o equilíbrio e bem-estar.

Dra. Luciana Broglio, poderia contar brevemente como começou sua trajetória profissional e o que a motivou a empreender na área da saúde integrativa?

Venho da área da saúde e possuo doutorado em Ciências do Movimento Humano, onde estudei a obesidade na adolescência e desenvolvi programas de exercícios físicos voltados para esse público. Durante minha atuação como professora universitária comecei a refletir sobre o meu papel e também sobre a importância de cuidar de mim mesma.

Há cerca de 10 anos conheci a Medicina Bioenergética, que despertou em mim uma visão mais consciente sobre a saúde, considerando o ser humano de forma integral: corpo físico, mental, emocional e espiritual. Depois aprofundei meus estudos em biorressonância e terapias integrativas, caminho que me levou também à C.E.R. – Câmara de Energização e Reequilíbrio, tecnologia que hoje integra meu trabalho na Clínica Broglio, em Piracicaba.

Empreender nem sempre é um caminho fácil. Dra. Luciana Broglio, quais foram os maiores desafios no início da sua carreira?

Os desafios sempre existirão em qualquer área da vida. Por isso escolhi não me prender às dificuldades.

Eu costumo dizer:

"Eu escolho olhar para frente com fé de que tudo dará certo."

Os desafios nos tiram da estagnação e nos fazem evoluir.

Houve algum momento em que pensou em desistir?

Não. Sempre busquei trabalhar com excelência e continuar aprendendo.

Meu propósito sempre foi buscar a saúde de forma integral, olhando o ser humano de dentro para fora. Quando trabalhamos com propósito, o sucesso acaba sendo consequência, porque sucesso também está ligado à realização.

Quais características são essenciais para quem deseja empreender hoje?

Ter um desejo verdadeiro pelo que se quer realizar, pesquisar, estudar e ir atrás com empenho e boas intenções.

Como funciona o Analisador Frequencial utilizado em seus atendimentos?

O Analisador Frequencial avalia o campo energético do organismo e sinaliza possíveis desequilíbrios, muitas vezes antes mesmo de surgirem sintomas físicos ou dor.



Dra. Luciana Broglio, o que representa a C.E.R. em sua trajetória profissional?

A C.E.R. – Câmara de Energização e Reequilíbrio é um sonho realizado ao trazê-la para Piracicaba e para a Clínica Broglio.

É uma tecnologia integrada que reúne diversas terapias em um único momento, promovendo reequilíbrio energético e colaborando em situações como estresse, ansiedade, fadiga e qualidade do sono.



Da ciência do movimento humano à medicina bioenergética: a trajetória da Dra. Luciana Broglio na Clínica Broglio, em Piracicaba.

Como as terapias integrativas se complementam no cuidado com os pacientes?

A biorressonância permite avaliar o território biológico do organismo. A partir disso, as terapias estimulam o corpo a responder de forma não invasiva, favorecendo processos naturais de autorregulação e equilíbrio.

No mês do Dia da Mulher, que mensagem a Dra. Luciana Broglio gostaria de deixar para outras mulheres?

A saída para qualquer situação está dentro de você mesma. Ela não está no relacionamento, no trabalho ou na família, mas em você.

Cada pessoa é 100% responsável pelos seus pensamentos e sentimentos.

"Ame-se, respeite-se e cuide de você."

Quando uma mulher aprende a olhar para si com mais consciência e amor, ela transforma também tudo ao seu redor.

@luprezotto.integrativa

Quais hábitos são fundamentais para a saúde feminina?

Observar a prática de exercícios, alimentação, hidratação e também os pensamentos. Esses fatores são a base do autocuidado e do bem-estar.

Para finalizar, qual pensamento representa sua visão sobre saúde e vida?

Na medicina bioenergética utilizamos um conceito muito importante:

"Você é aquilo que você pensa."

Por isso sempre devemos refletir:
O que estou pensando? Como estou pensando? Por que estou pensando dessa forma?

Encerramos essa conversa com a certeza de que histórias como a da Dra. Luciana Broglio inspiram muitas mulheres a acreditarem em si mesmas e em seus caminhos.

Que esta matéria possa fortalecer, motivar e lembrar a cada mulher que cuidar de si é também um ato de coragem, consciência e amor próprio.

Apresentação de PROJETO



NOVOESTILO Comunicação Visual
Segue layout para aprovação. Assim que aprovado, qualquer modificação, após a produção dos trabalhos realizados, será cobrada.
(19) 3434-3370



Quando a paixão por explorar o mundo se transforma em propósito: Gustavo Benites cria o projeto Meus Destinos Incríveis para transformar viagens em experiências reais e inesquecíveis.

Quando a paixão por viajar se transforma em propósito, nascem histórias que inspiram outras pessoas a explorar o mundo. Foi assim com Gustavo Benites, criador do projeto Meus Destinos Incríveis. Apaixonado por fotografia e por descobrir novos lugares, ele começou compartilhando experiências nas redes sociais e acabou transformando esse sonho em uma forma de ajudar outras pessoas a viverem viagens inesquecíveis.

Neste bate-papo, Gustavo conta como tudo começou, fala sobre os erros mais comuns de quem planeja uma viagem e revela por que a verdadeira magia de viajar está nas experiências vividas pelo caminho.

Gustavo, conte um pouco sobre você. Como surgiu a ideia de trabalhar com viagens e criar o projeto Meus Destinos Incríveis?

Sou apaixonado por viagens e fotografia. Já conheci mais de 20 países pelo mundo e resolvi criar um Instagram para compartilhar minhas experiências. Aos poucos o perfil foi ganhando seguidores e as pessoas começaram a se interessar pelos roteiros e pelas viagens que eu fazia.

Comecei então a vender guias de viagem, indicando os lugares que visitei. Com o tempo surgiu a oportunidade de criar algo maior: uma agência completa, não apenas indicando destinos, mas vendendo as mesmas experiências que vivi. Assim nasceu o Meus Destinos Incríveis.

Na sua visão, qual é o maior erro que as pessoas cometem ao planejar uma viagem por conta própria?

Pensar apenas na parte financeira e esquecer da experiência. Nem sempre o lugar mais caro é o melhor, mas também não se pode escolher apenas a opção mais barata.

Além disso, a falta de um agente de viagens pode tornar a viagem mais difícil. É importante conhecer o destino, entender as regras, as diferenças culturais e, sempre que possível, fugir do roteiro turístico tradicional.

Existe algum perfil de viajante que chama mais a sua atenção?

Gosto muito do conceito do slow traveler, aquele viajante que deixa tempo livre no roteiro e busca viver o lugar, e não apenas visitá-lo.

Conhecer muitas cidades ou países em poucos dias acaba impedindo a verdadeira experiência de cada local.

O que transforma uma viagem comum em uma experiência inesquecível?

Para mim, são as trocas com os moradores locais. Claro que visitar pontos turísticos é incrível — ver a Torre Eiffel em Paris, por exemplo.

Mas muitas vezes são os pequenos momentos que ficam na memória, como encontrar um restaurante escondido em uma ruazinha e tentar pedir um prato em francês. Essas experiências simples acabam se tornando as mais marcantes.

"A verdadeira experiência de uma viagem não está apenas nos lugares que você visita, mas nas histórias e encontros que acontecem pelo caminho."

Hoje as redes sociais influenciam muito o turismo. As pessoas viajam mais pela experiência ou pelos lugares "instagramáveis"?

Muitos viajantes buscam destinos instagramáveis, e tudo bem se esse for o objetivo.

Mas vale a pena incluir também lugares menos conhecidos, que muitas vezes acabam sendo os que realmente ficam na memória.



Existe algum destino que esteja despertando mais interesse entre os viajantes?

Para mim, Lima, no Peru, é um destino incrível. Tenho incentivado bastante meus seguidores a conhecerem a cidade para fugir um pouco do óbvio.

Lima é cosmopolita, tem cenários diversos, vista para o mar, centro histórico e uma gastronomia considerada por muitos como uma das melhores do mundo.



Quando a paixão por explorar o mundo se transforma em propósito: Gustavo Benites cria o projeto Meus Destinos Incríveis para transformar viagens em experiências reais e inesquecíveis.



Qual viagem mais transformou sua forma de enxergar o mundo?

Em 2022 eu tinha uma viagem para Espanha e Portugal, mas por causa da Covid acabamos ficando 25 dias em Madrid, na casa de amigos.

Todos os dias visitávamos um pueblo diferente. Em um deles, com apenas 180 habitantes, o principal ponto da cidade era um bar entre a igreja e a prefeitura.

Em outro dia reservamos para almoçar em um lugar que parecia um restaurante, mas na verdade era a casa de um casal de idosos que preparou a refeição para nós. Era inverno, havia neve caindo lá fora e nós estávamos ao lado da lareira. Foi uma experiência única.

Que conselho você daria para quem ainda tem medo de viajar?

Sair da zona de conforto não é fácil, mas depois que você começa a viajar, não quer mais parar.

Com planejamento é possível fazer qualquer viagem. Mesmo guardando pouco por mês, é possível realizar grandes sonhos. E para quem tem pouco tempo, destinos como Buenos Aires permitem viagens curtas e acessíveis.

O que diferencia quem vende pacotes de quem cria experiências?

Para criar experiências, é preciso tê-las vivido. Quando você vivencia algo, pode indicar com segurança para outras pessoas.

Apenas vender pacotes não cria conexão. Experiência de verdade vem de quem já esteve lá.

Se tivesse que convencer alguém a viajar em uma frase, o que diria?

Entrar em um avião é uma das maiores sensações de liberdade que você pode ter. Sair da zona de conforto e explorar o mundo é uma das experiências mais incríveis da vida.

Que sensação você espera que as pessoas tenham ao voltar de uma viagem planejada com sua ajuda?

A sensação de ter vivido um sonho e voltar para casa com memórias que realmente valem a pena.

E aquela pequena tristeza de voltar também faz parte — porque, quando ela existe, é sinal de que a viagem foi realmente inesquecível.

Histórias como a de Gustavo Benites mostram que viajar vai muito além de visitar lugares. Trata-se de viver experiências, conhecer culturas e ampliar a forma como enxergamos o mundo.

Que esta matéria inspire mais pessoas a planejarem suas jornadas e a descobrirem que, muitas vezes, as melhores memórias da vida começam com a coragem de embarcar em uma nova viagem.



@meusdestinosincriveis

PIRACICABA RECEBE: UM DIA MUITO ESPECIAL!

Prepare-se para uma história emocionante com um elenco de peso! Reynaldo Gianecchini, Maria Casadevall e Carolina Stofella sobem ao palco do Teatro Municipal Dr. Losso Netto para dar vida a este clássico de Ettore Scola e Ruggero Maccari.

Uma obra profunda sobre conexão, sensibilidade e encontros que mudam vidas. Você não pode perder!

📅 25 e 26 de Abril
Sábado às 20h | Domingo às 18h
📍Teatro Municipal Dr. Losso Netto - Piracicaba/SP

🎟️ GARANTA SEU INGRESSO:
💻 Online: MegaBilheteria.com
🏛️ Presencial: Bilheteria do Teatro



Fonte: @cultura.piracicaba







A Orquestra Educacional de Piracicaba (OEP)

A Orquestra Educacional de Piracicaba (OEP) realiza no dia 15 de março (domingo), às 18h, o concerto de Abertura da Temporada 2026, no Teatro Municipal Dr. Losso Netto, em Piracicaba. A apresentação terá entrada gratuita e os ingressos poderão ser retirados a partir do dia 9 de março, pelo site megabilheteria.com.

Com duração aproximada de 70 minutos, o concerto foi concebido para ampliar o diálogo da música de concerto com o público, reunindo no programa clássicos do repertório sinfônico e trilhas marcantes de cinema e games, em arranjos especialmente preparados para a orquestra.

De acordo com o maestro Ivan Bueno, responsável pela regência, a proposta da nova temporada é reforçar a aproximação da música orquestral com diferentes públicos.

"A temporada 2026 começa com um repertório que dialoga diretamente com o público, unindo grandes obras da música clássica a trilhas que fazem parte do imaginário coletivo, como as do cinema e dos games. É uma forma de mostrar a versatilidade da orquestra e convidar cada vez mais pessoas a vivenciar a experiência da música sinfônica", destaca o maestro.

Entre os destaques do programa estão trechos de Beethoven, Dvořák e Tchaikovsky, além de obras de Heitor Villa-Lobos e composições ligadas ao universo audiovisual, como trilhas do compositor Hans Zimmer, do filme Gladiador, e uma suíte do game Super Mario Galaxy.

A apresentação contará ainda com a participação especial da cantora Beatriz Andrade, além da atuação da spalla Jacqueline Oliveira, que lidera os músicos da orquestra.

Fomento e realização
A temporada conta com fomento do PROAC/ICMS e patrocínio da Cerâmica Villagres, Turbimaq Turbinas e Máquinas e Samapi Distribuidora de Produtos Farmacêuticos.

A iniciativa tem apoio da Prefeitura de Piracicaba, por meio da Secretaria de Cultura, da Associação Presbiteriana de Filantropia de Piracicaba, Nativa Marketing Digital e Engenho da Notícia. A produção é do Instituto APEC e Investe Cultura, com realização da CultSP e do Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas.



Fonte: @cultura.piracicaba

Concerto Starlights leva clássicos do cinema ao palco em uma noite de emoção e nostalgia



A magia do cinema vai ganhar vida de uma forma especial no palco. O Starlights Concert – Clássicos do Cinema chega com a proposta de levar o público a uma viagem pelas trilhas sonoras que marcaram gerações. A apresentação acontece no dia 22 de março, com sessões às 18h e 20h (sessão extra).

Mais do que um concerto, o espetáculo promete ser uma experiência sensorial. As músicas que embalaram algumas das cenas mais marcantes da história do cinema serão executadas ao vivo por músicos que transformam cada nota em emoção. Para quem ama cinema, é a chance de reviver momentos inesquecíveis de forma intensa, sentindo a força das trilhas sonoras fora da tela e bem diante do público.

Trilhas de filmes têm um poder único: elas nos transportam imediatamente para histórias, personagens e sentimentos que ficaram guardados na memória. Quando executadas ao vivo, ganham ainda mais força, criando uma atmosfera envolvente que conecta música e lembranças.

O Starlights Concert aposta justamente nessa conexão entre público e cinema. A proposta é transformar a noite em um encontro entre arte, emoção e nostalgia, reunindo fãs de diferentes gerações em torno de músicas que fazem parte da cultura popular.

Os ingressos estão à venda pelo site www.ingressodigital.com ou diretamente na bilheteria do Teatro do Engenho, de segunda a sexta-feira, das 14h às 17h. A classificação é livre, permitindo que toda a família possa participar dessa experiência musical que celebra a magia do cinema através da música.

Fonte: @cultura.piracicaba







A Barraca de Guto chega ao Prime Video

A série infantil brasileira A Barraca de Guto acaba de ampliar seu público e agora pode ser assistida nas plataformas Prime Video, Box Brazil Play e Claro TV. A produção aposta na imaginação, na aventura e no afeto para contar a história de Guto, um menino de 10 anos que descobre o poder das histórias ao lado do avô Edgar.



Criado por suas duas mães e vivendo cercado pela família, o garoto encontra na barraca montada na sala de casa um espaço especial onde a imaginação ganha vida. A cada episódio, esse pequeno universo se transforma em um portal para aventuras que misturam fantasia e situações do cotidiano das crianças.

Com uma narrativa leve e sensível, a série aborda temas como amizade, curiosidade, diversidade e o valor da família. Tudo é contado de forma lúdica, estimulando a criatividade do público infantil e convidando também os adultos a embarcar nessa viagem pelo olhar de uma criança.

O elenco reúne nomes como **Breno Farah, Júlia Dezotti, Jhullia Matos e Paulo Cabral,** que ajudam a construir esse universo cheio de cores, descobertas e imaginação.

A primeira temporada conta com cinco episódios e mostra como momentos simples do dia a dia podem se transformar em grandes aventuras quando vistos com criatividade.

Agora disponível no **Prime Video, Box Brazil Play e Claro TV,** a série ganha ainda mais alcance e reforça a presença das produções brasileiras infantis no streaming.




REFIS 2026
MULTAS
E JUROS
ZERADOS!*
Até 100% de desconto
nas dívidas com a
Prefeitura, Semae e
Habitação. Aproveite!
*Pagamento à vista.
PREFEITURA
PIRA
PIRACICABA
FAZENDO O QUE PRECISA SER FEITO

REVISTA METROPOLITANA

HISTÓRIAS REAIS DE QUEM FAZ A DIFERENÇA





- ENTREVISTAS EXCLUSIVAS
- NOVIDADES DA CIDADE
- A REGIÃO METROPOLITANA
- NEGÓCIOS LOCAIS E REGIONAIS
- LUGARES PARA CONHECER
- CULTURA E EVENTOS

Feita pra quem vive a cidade
e a região metropolitana!

REVISTA METROPOLITANA
A Região Metropolitana
como você nunca viu

GRUPO METROPOLITANA

DISPONÍVEL ONLINE

WWW.RMPTV.COM.BR

@revistametropolitanapira

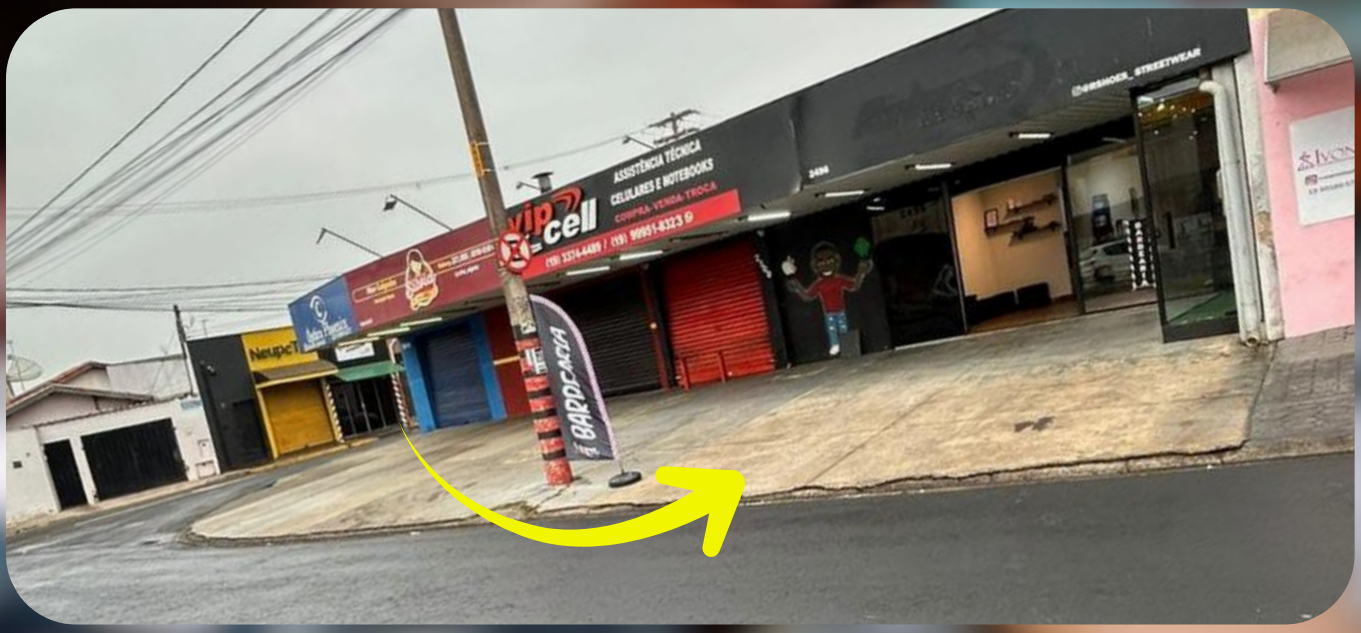
@tvmetropolitanapiracicaba

Don Jerônimo

Barbearia

SINCE 2017

Agora em novo endereço!



Av. Rio das Pedras, 2496

Em frente ao posto de gasolina

Atendimento Seg. á Sab.

(19)99696-3152